

Path.

888

f/1

Path. 888 f

(1)

Nitzsche

Path.
888 f

Die Heilung

Heilgymnastische Handbücher

zum Privatgebrauch

in verschiedenen Krankheitszuständen

von Dr. L. L. L. und L. L. L.

Die Unterleibskrankheiten

Dr. L. L. L.

Heilgymnastische Hausbücher

zum Privatgebrauch

in verschiedenen Krankheitszuständen

für Aerzte und Laien.

Erstes Buch:

Die Unterleibsbeschwerden.

Die Heilung der **Unterleibs-Beschwerden**

durch ärztliche Zimmer-Gymnastik,

oder

populäre Darstellung und Beschreibung derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei **Trägheit** und **Stockungen** der **Unterleibsfunctionen**, insbesondere bei **Appetitlosigkeit**, **träger Verdauung**, **Verdauungsschwäche**, **Magensäure**, **Magen- und Darmverschleimung**, **Flatulenz**, **Fettsucht**, **Anschoppungen** im **Pfordadersystem** oder **Hämorrhoidalbeschwerden**, **Anschwellungen** der **Leber** und **Milz**, **habituellem Leibesverstopfung** und allen daher stammenden reflectirten Erscheinungen auf das Gehirn, wie bei **Eingenommenheit** des Kopfes, **Hypochondrie**, **Hysterie**, **Melancholie** etc. ausgezeichnete Dienste leisten.

Nach vieljährigen praktischen Erfahrungen

bearbeitet von

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt zu Neustadt-Dresden.

Mit vielen erläuternden Abbildungen.

Dresden.

H. Klemm's literarisch-artistische Anstalt & Verlagshandlung.

V o r w o r t.

Von dem Erfahrungssatze ausgehend, dass dem Kranken durch praktische Anleitung zur Wiedererlangung seiner Gesundheit viel mehr gedient ist, als mit langen wissenschaftlichen Betrachtungen über seinen krankhaften Zustand, hofft der Verfasser durch nachfolgende allgemeine Darlegungen allen Ansprüchen zu genügen. Vor Angabe der speciellen gymnastischen Bewegungen behufs einer sichern Heilung erlaube ich mir nur einfach eine kurze Betrachtung über die erkrankten Organe, über die wesentlichsten Ursachen ihrer Erkrankung und die dabei zu Tage tretenden Symptome, sowie über den Zusammenhang der in Gebrauch zu ziehenden Mittel behufs der in Aussicht stehenden Heilung.

Meine „heilgymnastischen Hausbücher“ machen keineswegs Anspruch auf besondere Wissenschaftlichkeit, wohl aber auf Wahrheit, die ich so gern laut und allen Denen verkünden möchte, die unter dem Drucke künstlicher Eingriffe in den Organismus ihres Körpers seufzen, und nach langem vergeblichem Suchen nun endlich das rechte Mittel finden möchten zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit.

Mag man mir immerhin den Vorwurf machen, die Zahl der Schriften vermehrt zu haben, welche dem Publikum den Arzt entbehrlich machen; ich lebe der festen Ueberzeugung, Gutes gewollt zu haben und Gutes nur zu fördern. Seit 15 Jahren habe ich mich einzig und allein der Gymnastik gewidmet, nachdem ich die wohlthätigen, ja wunderbaren Folgen derselben an mir selbst hinlänglich erprobte.

Mögen meine „heilgymnastischen Hausbücher“ hinaus gestreut werden in die verschiedensten Länder und Gauen, und mag auch Einer oder der Andere der gelehrten Herren beim Anklopfen an seine Thür aus wohlbekannten Gründen mit Geringschätzung auf dieselben niederblicken, so bin ich doch der Werthschätzung von Seiten Derer um so sicherer, die hier finden was sie schon lange suchten, und die aus meinen Schriften Heilung und Wiedererlangung ihrer Gesundheit schöpfen werden. Das walte Gott! —

Der Verfasser.

Fig. 1.

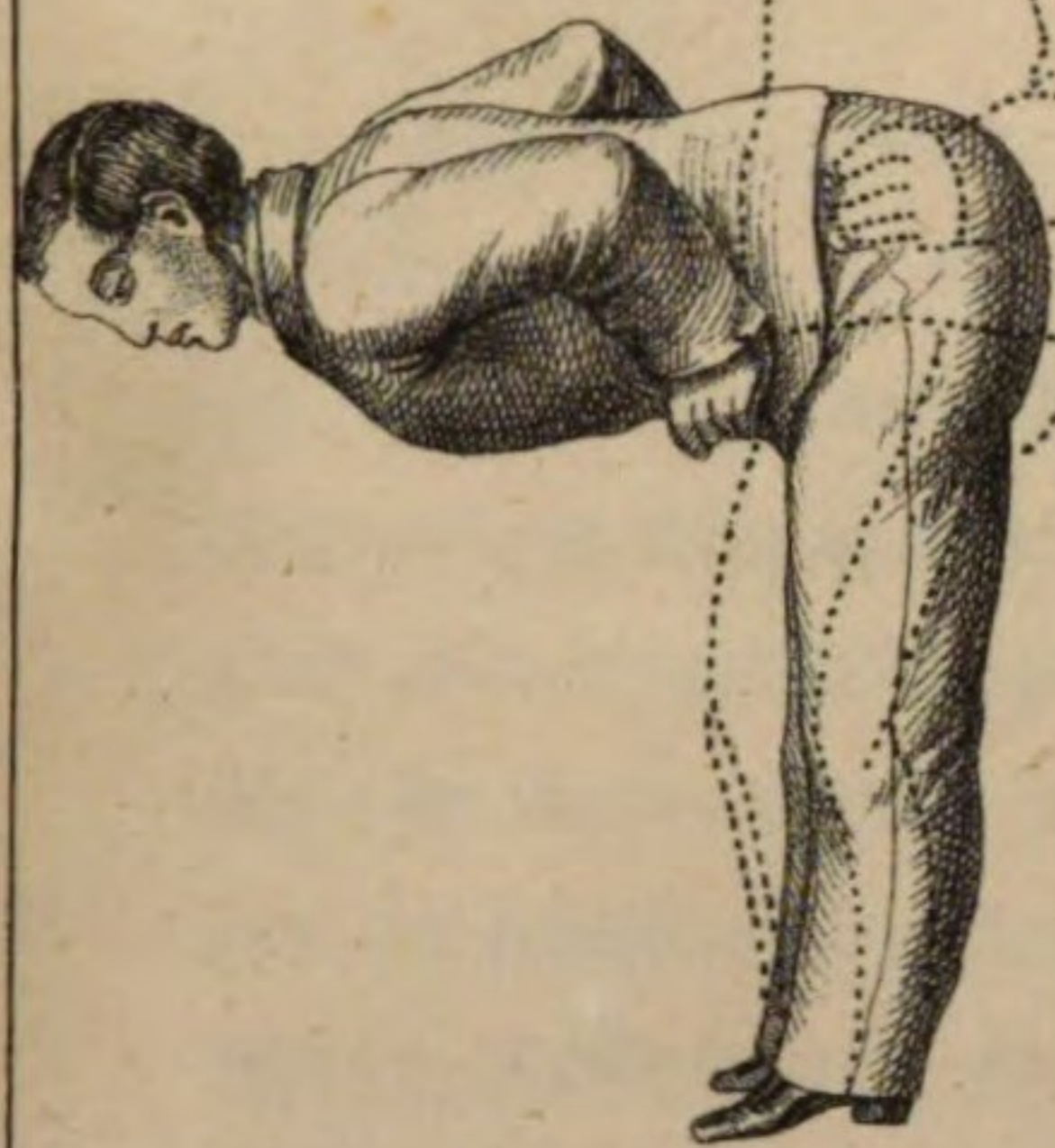


Fig. 2.

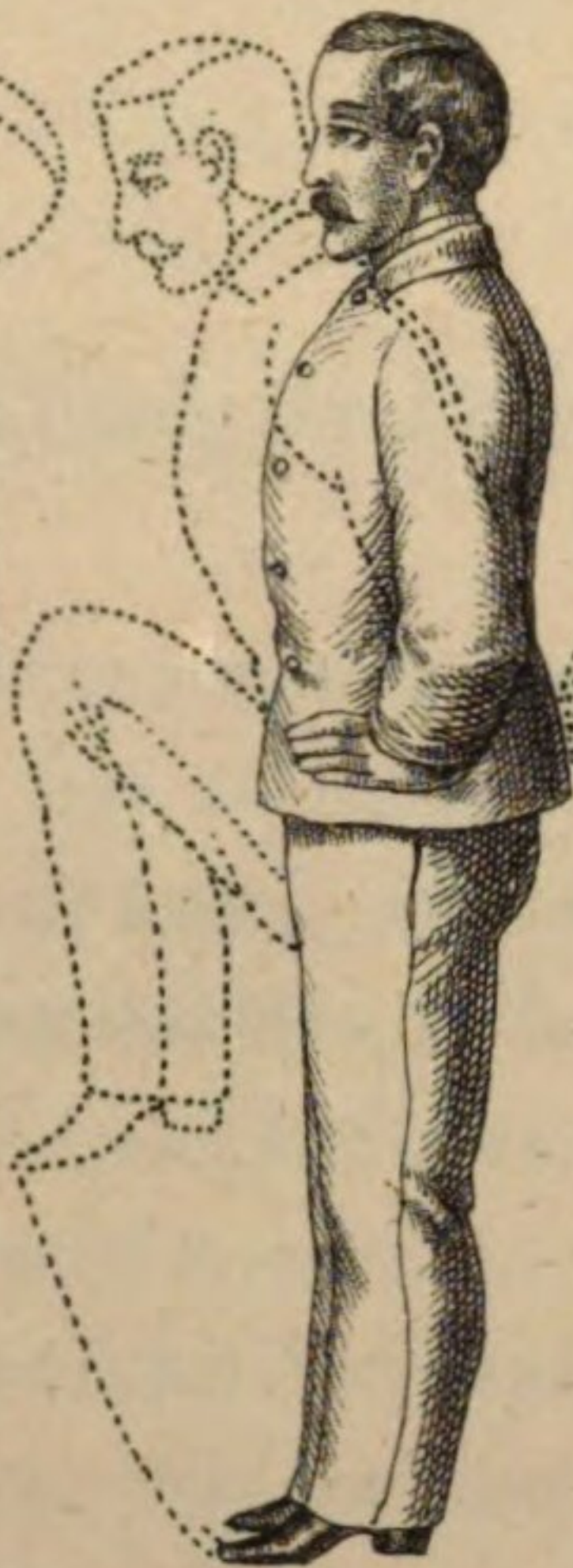


Fig. 3.

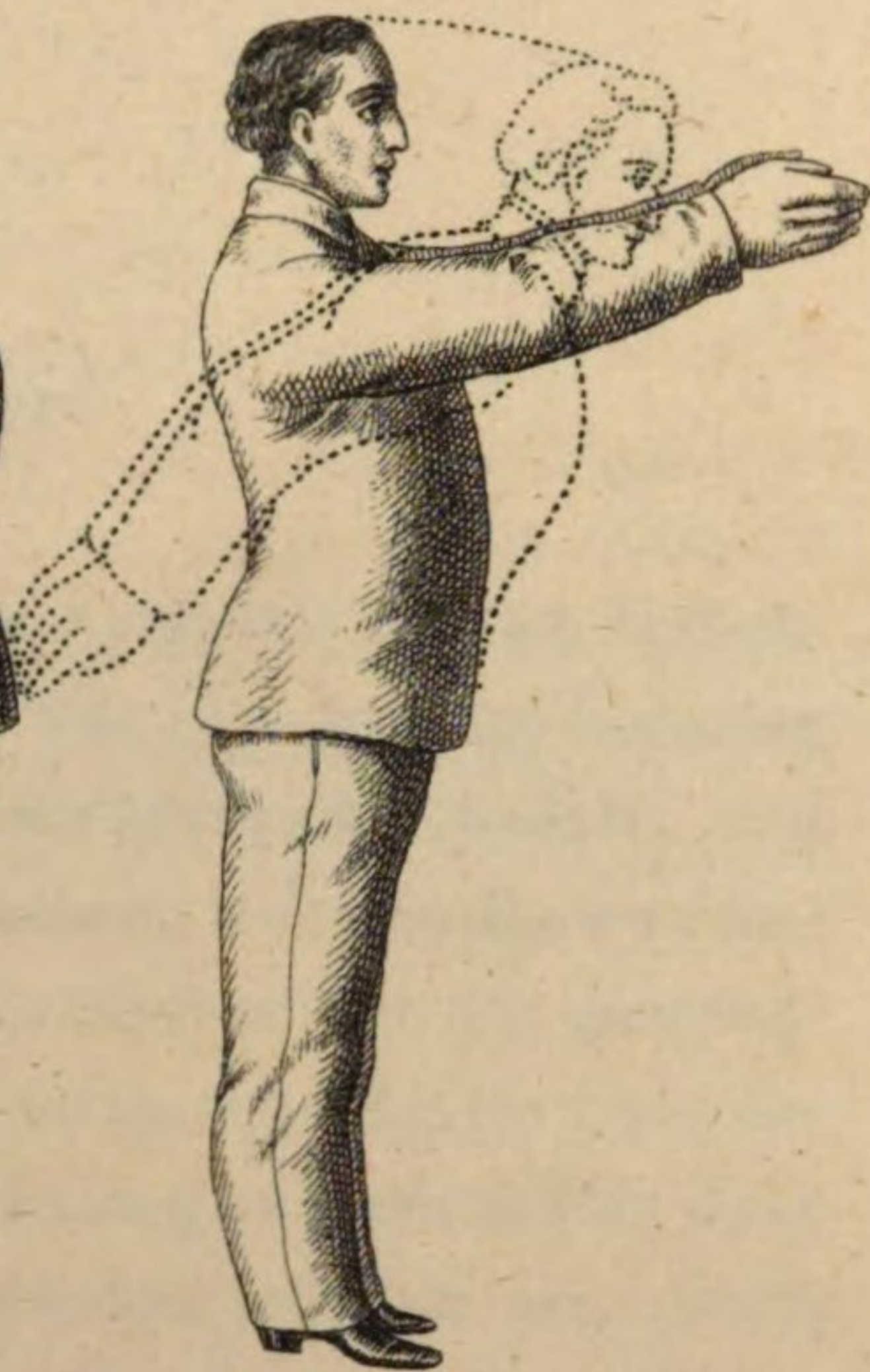


Fig. 4.

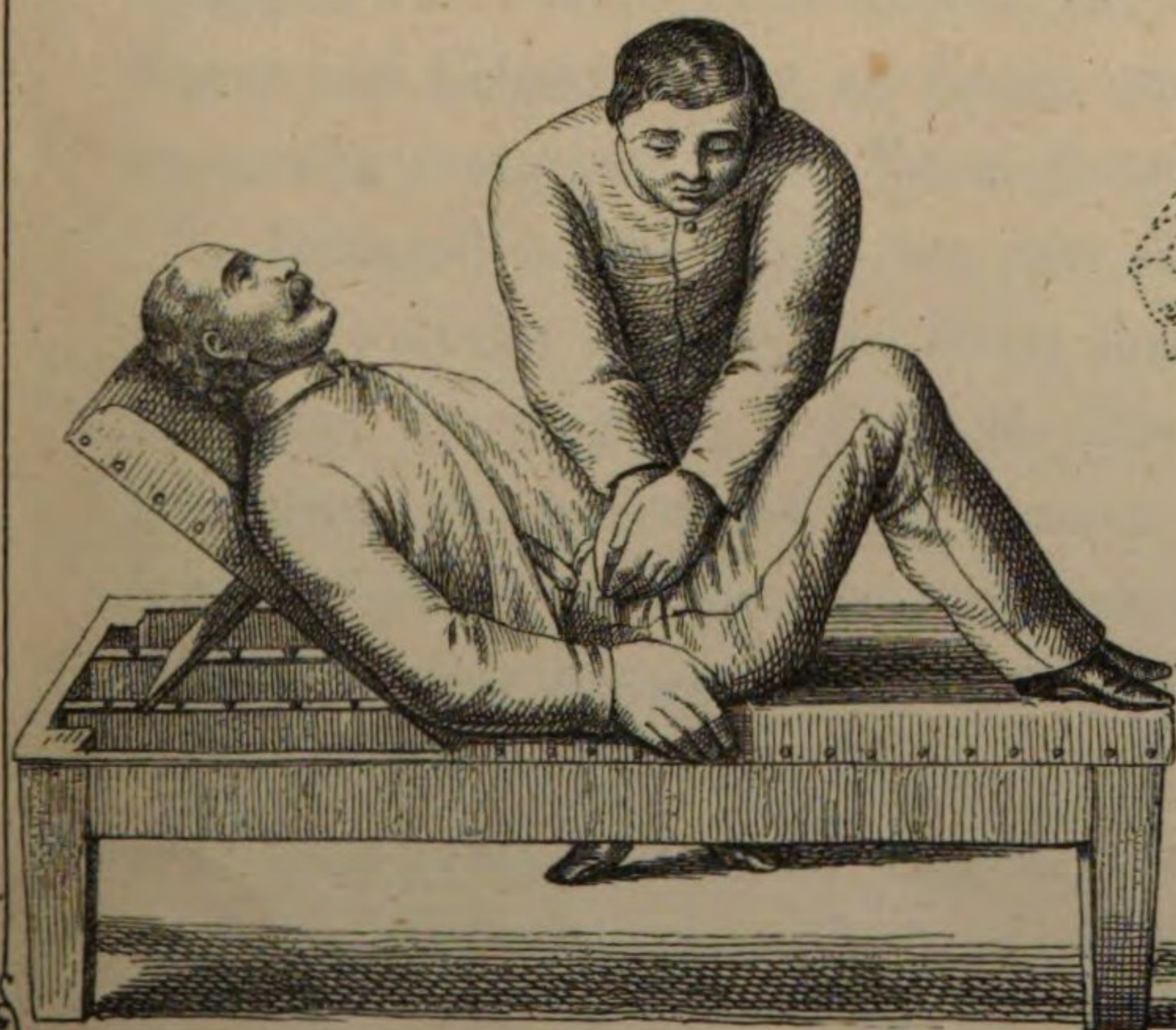
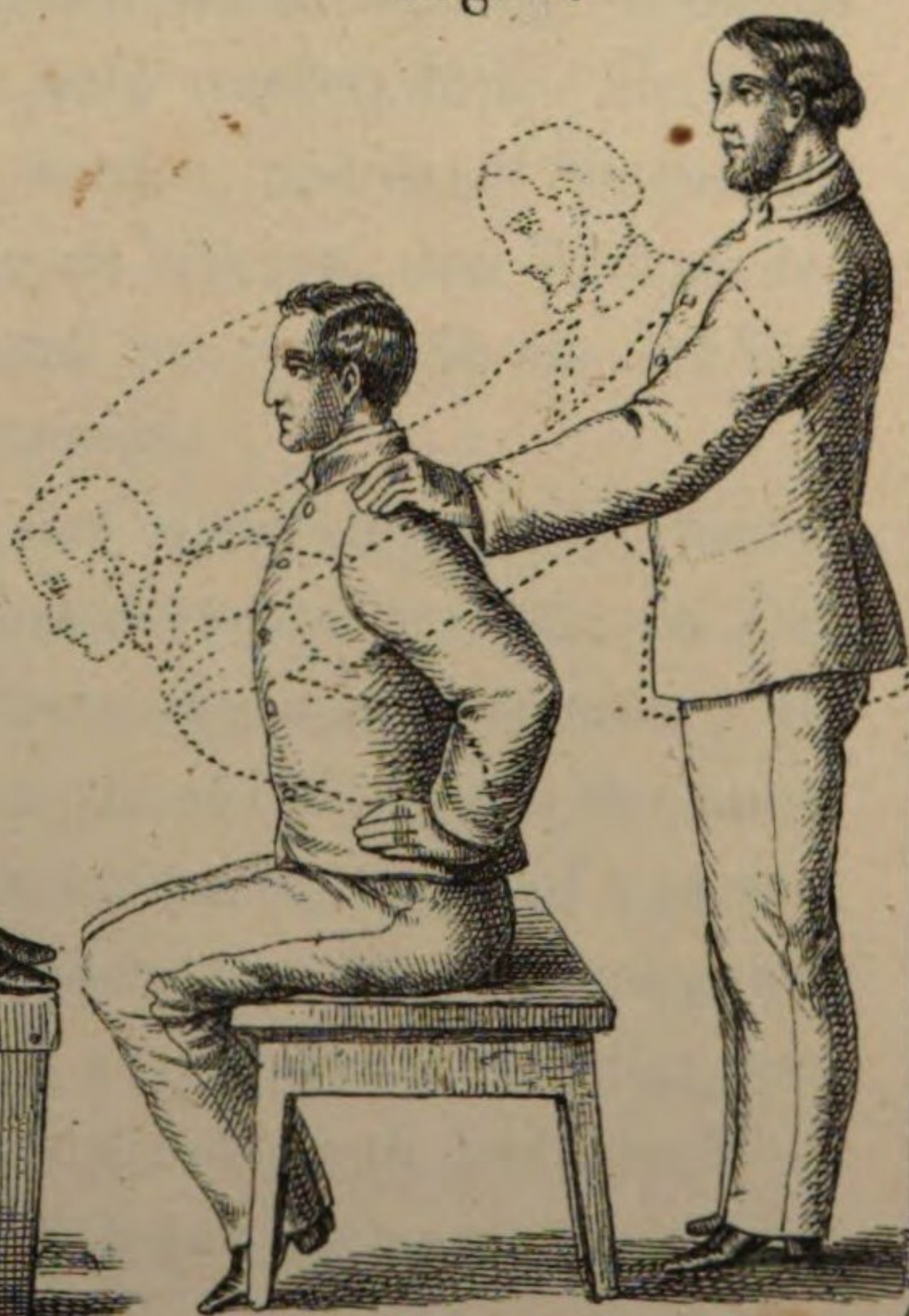


Fig. 5.



Geneigter Leser!

Sie haben Sich vorgenommen in die Arme der Natur zurückzukehren, Ihrem Körper Das zu bieten, was er neben der Nahrung zu seiner wahren Erstarkung und Kräftigung bedarf, und wünschen nun Anleitung darüber zu haben, welche Bewegungen bei verschiedenen Krankheitszuständen als die passendsten in Anwendung gebracht werden können, welche Regeln dabei zu beobachten und welche Vorrichtungen dazu nöthig sind, sowie Aufschluss darüber, wie es überhaupt möglich sei, durch einfache Bewegungen einen heilenden Einfluss auf unsern Organismus auszuüben und somit Krankheiten zu beseitigen.

Gestatten Sie mir bei Beantwortung Ihrer Fragen in umgekehrter Reihenfolge zu verfahren, Ihnen selbst aber ein freudiges „Glück auf“ zuzurufen; denn gar bald werden Ihnen die Segnungen Ihres Entschlusses zu Theil werden, und damit Sie sichern Schrittes Ihr Vorhaben in Ausführung zu bringen, den Winken der Natur aus Ueberzeugung zu folgen und das rechte Maass und Ziel zu treffen vermögen, diene Ihnen Folgendes.

Ueberall in der Welt, wo nur das menschliche Auge hinzublicken und der menschliche Geist hinzuforschen vermag, ist Leben und Bewegung. Und die Bewegung am Firmament, die Bewegung des unermesslichen Ganzen ist gleichsam nur der ungeheuere Spiegel von Dem, was in dem kleinsten Geschöpf und wiederum in dem kleinsten Theile desselben vorgeht und vorgehen muss, wenn es auf Leben Anspruch zu machen berechtigt sein will; denn wo keine Bewegung, da ist auch kein Leben, und nur Bewegung im Leben erhält das Leben.

Darum schlägt das Herz unaufhaltsam fort, darum wallt das Blut unaufhörlich in den vorgeschriebenen Wegen, darum führen die Lungen und die Verdauungsorgane unausgesetzt dem Körper neue Stoffe zu, während andere Organe verbrauchte Stoffe ausscheiden, denn eine Secunde Stillstand würde den ganzen Organismus zerstören. Die Bewegung in und um uns giebt uns aber den hohen Fingerzeig, dass der Mensch nicht geschaffen sei zu Faulheit und Trägheit, sondern dass er geschaffen ist zu rühriger Thätigkeit, zu rüstigem Wirken und Schaffen in geistiger und leiblicher Hinsicht.

Dieses Wirken und Schaffen nach Aussen kann aber ohne Leben in uns selbst nicht gedacht werden; all' unser Thun hängt vom Wohlsein des betreffenden Individuum ab und wird sich stets nach Maass und Grösse des Wohlseins desselben richten. Es ist daher eine Hauptaufgabe des Menschen, sein inneres Leben oder den Inbegriff sämtlicher Functionen seines Organismus zu unterstützen und zu fördern.

Welche Mittel haben wir nun hierzu? Das menschliche Leben gleicht einem kaufmännischen Geschäft. Es besteht in einem fortwährenden Aufnehmen und Abgeben, einem beständigen Umsatz der Stoffe. Wie nun aber jedes kaufmännische Geschäft stockt und zuletzt zu Grunde geht, wenn der Umsatz der Waaren langsam erfolgt, oder wohl gar die Anhäufung von Waare den Absatz überschreitet: so ist auch für unsern Körper ein beständiger Umsatz der Stoffe nothwendig, sollen nicht Stockungen in der Lebensthätigkeit, also Krankheit, oder gar gänzlicher Stillstand, der Tod eintreten. Wie dagegen jedes kaufmännische Geschäft um so blühender ist, je besser der Umsatz der Waare vor sich geht, so wird auch der Mensch um so wohler sich befinden und um so besser sein inneres Leben nach Aussen zu betheiligen vermögen, je lebhafter der Stoffwechsel in ihm stattfindet und stattfinden kann.

Im Leben aber tauschen Ursache und Wirkung immerfort ihre Rollen. Wenn daher der Kaufmann seine Hände nicht in den

Schoos legen darf, sondern von früh bis spät thätig sein muss, um seine Waare an den Mann zu bringen, so kann auch der Mensch nur durch wiederholte Anregung und fortgesetzte Bethätigung der Functionen seines Organismus das kunstvolle Triebwerk in stetem und geregeltem Schwunge erhalten, denn dies allein macht ja, dass die Organe nicht versiegen, und trägt so wesentlich zu ihrer Stärkung, Ausbildung und Erhaltung bei.

Um uns die Möglichkeit einer fortgesetzten Anregung sämtlicher Functionen zu verschaffen, stellte der allweise Schöpfer einzelne Organe unter die Herrschaft unseres Willens, und gab uns so ein wesentliches Mittel an die Hand, in die gesammte Lebensthätigkeit einzugreifen; denn da diese Organe — die motorischen Nerven und die willkürlichen Muskeln — mit allen übrigen Organen, mit dem Herzen, den Lungen, den Verdauungs- und Absonderungsorganen etc. nicht nur in der innigsten Verbindung, sondern auch in steter Wechselwirkung stehen, so dass diese von jenen und jene wiederum von diesen bedingt und bethätigt werden: so ist uns durch die unter unserm Willen stehenden Organe das natürliche Mittel an die Hand gegeben, die gesammte Lebensthätigkeit nicht nur in fortgesetztem Umschwunge zu erhalten, sondern dieselbe auch je nachdem zu erhöhen oder herabzustimmen, kurz: zu reguliren.

Diese unumstössliche Thatsache ist nun der Grundpfeiler der **gymnastischen- oder Bewegungsheilmethode.**

Von der Wahrheit ausgehend, dass die dem menschlichen Organismus inwohnende Naturkraft allein es ist, welche in ihm entstandene Störungen oder Krankheiten zu beseitigen vermag, dass alle Kunst und Wissenschaft nur dazu beitragen kann, die Natur hierbei zu unterstützen, und dass kein Mittel sämtliche Functionen unseres Organismus auf so naturgemässe Weise so zur selbstständigen Thätigkeit anzuregen vermag, als die erhöhte Bethätigung der unter unserm Willen stehenden Organe, benutzt die Bewegungsheilmethode oder Heilgymnastik, zur Beseitigung von Stö-

rungen in der Lebensthätigkeit, einfach dieses ihm von der Natur gebotene Mittel, regt durch diese Organe alle übrigen Organe zu erhöhter Lebensthätigkeit an, und bringt so ohne Hinzuthun und Mithülfe fremder Agentien, ohne künstlichen Reiz, ohne Entziehung der dem Menschen so nothwendigen Nahrungsstoffe etc. die eigentliche **Naturheilung**, und somit gründliche Beseitigung des Uebels und vollständige Heilung der Krankheit zuwege.

Die Thätigkeit der unserm Willen unterworfenen Organe äussert sich, ausser in dem der geistigen Sphäre des Menschen angehörigen Denkvermögen, insbesondere in der Contractionskraft der Muskeln, welche als willkürliche Bewegung in die Erscheinung tritt. Und so trifft es sich, dass, wie Alles im Leben Mittel und Zweck zugleich ist, Bewegung d. i. willkürliche Erregung der Gehirn- und Muskelthätigkeit, das natürliche Mittel ist, um Bewegung d. h. erhöhte Lebensthätigkeit sowohl in den unter unserm Willen stehenden Organen, als auch in allen übrigen Organen zu erzeugen und zu erhalten.

Sie fragen nun, lieber Leser, nach dem nähern Zusammenhange, und wie es möglich sei, durch Bewegungen einen so tief eingreifenden Einfluss auf die gesammte Lebensthätigkeit auszuüben? Zur Beantwortung diene Ihnen folgende nähere Betrachtung.

Jede Bewegung wird durch die **Muskeln** hervorgerufen. Es sind diess Bündel von Fleischfasern, welche die lebendige Fähigkeit haben, sich zusammenzuziehen, zu contrahiren, und so bezüglich des Knochengerüsts oder an einzelnen Theilen desselben, an die sie sich mittels Sehnen ansetzen, Orts- und Lagen-Veränderungen hervorzurufen.

Den Impuls hierzu erhalten die Muskeln durch die **Nerven**, welche dem Mittelpunkte des Lebens, dem Gehirn, entspringen, und gleich den Metalldrähten einer Batterie den Willensimpuls von diesem auf die Muskeln übertragen. Werden nun die Muskeln durch unsern Willen öfterer in Thätigkeit versetzt, so werden dieselben

zunächst in dem Vermögen, sich zusammen zu ziehen und die verschiedenen Bewegungen hervorzurufen, gestärkt, und so zu ihrer vollständigen Entwicklung und Ausbildung gebracht werden.

Während die wenig oder gar nicht in Thätigkeit versetzten Muskeln gleichsam eingehen, ihr Contractionsvermögen verlieren, und dieser Zustand unter der Erscheinung von Muskelschwäche oder Lähmung auftritt; während bei solchen Personen, die sich nur wenig bewegen, die Muskeln schlaff und verlängert erscheinen, das Muskelgewebe aufgelockert und fadenscheinig ist, die zu dem Bewegungsapparat gehörigen und mit den willkürlichen Muskeln in innigster Verbindung stehenden Knochen aber ihre Festigkeit und ihren Halt, die Sehnen ihre Spannkraft verlieren, und die Nerven nur schwach und unvollkommen die Muskeln zu ihrer Thätigkeit anzuregen vermögen, so dass die Haltung und der Gang eines solchen Menschen unsicher und schlottrich wird, der Mensch selbst fahl und welk erscheint und in die Reihe Derjenigen tritt, die nur durch Schnürleiber und Bandagen wie ein baufälliges Haus durch Stützen und Anker sich aufrecht erhalten müssen und in sich kraftlos zusammen sinken, sobald sie die äussern Reifen ablegen; während solche muskelschwache Menschen tölpisch und linkisch sind, kaum ihre eigenen Glieder, vielweniger wenn dieselben mit Gegenständen beschwert sind, zu bewegen vermögen, und sofort ermatten, sobald das Leben nur einigermaassen eine aufeinander folgende, oder nach verschiedenen Richtungen hingehende Bethätigung der Muskeln von ihnen fordert, — erlangen bei Denjenigen, welche die Muskeln und mit ihnen den gesamten Bewegungsapparat wiederholt und nach allen Seiten hin in Thätigkeit setzen, sämtliche Muskeln, Sehnen, Knochen und Nerven ihre vollständige Ausbildung.

Die Muskeln werden in ihrer Structur derber, und gehen nicht nur in ihren Bestandtheilen, sondern auch unter sich selbst sowie mit den Knochen und Sehnen eine innigere Verbindung ein; sie werden, wie man sich im gewöhnlichen Leben auszudrücken pflegt, durch die Uebung geschickter, kräftiger und dem Willen

unterthäniger, sie vermögen nicht nur nach und nach grössere Lasten, welche die in Bewegung zu setzenden Körpertheile beschweren, mitzubewegen, sondern sie werden auch mehr und mehr in den Stand gesetzt, die auszuführenden Bewegungen in bestimmten Zeiträumen und nach bestimmten Rythmen auszuführen, sowie sie auch, da durch wiederholte Thätigkeit derselben das Blut nach ihnen gezogen wird, zu einer bessern Ernährung und zu grösserem Wachsthum veranlasst, sich schärfer ausprägen und durch die Bildung neuer Muskelbündel voluminöser werden.

Die Knochen sind dann härter und fester, die Ansätze, welche zur Befestigung der Muskeln dienen, treten stärker hervor, so dass man auf den ersten Blick das Skelett eines Muskelstarken von dem eines Muskelschwachen unterscheiden kann. Die Sehnen sind geschmeidiger, füg- und biegsamer, die Gelenke werden von festern Bändern zusammengehalten, so dass Derjenige, der sich fleissig in Muskelübungen ergeht, schon in seiner äussern Erscheinung, durch seinen festen und sichern Gang, durch seine freie und edle Haltung, durch die Abrundung in allen Bewegungen, sich vortheilhaft vor dem Muskelschwachen auszeichnet; denn nur durch allseitige Bethätigung des Bewegungsapparates bildet sich jenes Ebenmaass der Glieder, jene abgerundete Kraftfülle, jene Geschmeidigkeit in allen Formen, welche unserm Schönheitsgefühl so ganz entspricht, und welche heut zu Tage leider fast nur in den Schaubuden der Kunstreiter und Seiltänzer, sowie in den Standbildern unserer Vorältern wiederzufinden ist, die allerdings unsern Gestalten gegenüber als Phantasie-Gebilde erscheinen.

An den erwähnten Vorthteilen, welche einer allseitigen Bethätigung der Muskeln entspringen, nehmen aber auch die Nerven, welche den Muskeln den eigentlichen Impuls zu ihrer Thätigkeit geben, wesentlichen Antheil.

Da bei jeder Bewegung die Nerven ebenfalls in Thätigkeit versetzt werden, so nehmen dieselben gleich den Muskeln, Sehnen und Knochen nicht nur in ihrer substanziellen Ausbildung zu, sondern sie gelangen auch zu einer grössern Gedicgenheit und

Ausdauer ihres Wirkens, so dass sie bei wiederholter Anstrengung nicht sofort erlahmen oder geringen äussern Einflüssen unterliegen.

Während muskelschwache Personen, wie wir solche insbesondere in unsern höhern gesellschaftlichen Kreisen antreffen, bei jeder Bewegung ermatten, und jede Temperaturveränderung, jeden Luftzug unangenehm empfinden, und nur allzu häufig von der zur Tagesordnung gewordenen Nervenschwäche, von Rheumatismen und Catarrhen geplagt werden, während unsere bewegungsarmen, daher muskelschwachen Salon-Damen schon durch das unerwartete Oeffnen einer Thür, durch jedes unvorhergesehene Geräusch in Schreck, Angst und Zittern versetzt werden, und durch geringfügige Ereignisse in die grösste Aufregung gerathen: sind alle diese Plagen und krankhaften Erscheinungen solchen Personen, die sich fleissig in Körperübungen ergehen, ganz unbekannte Dinge, denn hierdurch erlangt das Nervensystem jene Kraft und Festigkeit, jene Ausdauer, welche unter der Erscheinung einer „guten Constitution“, einer festen, gesunden Natur sich kundgiebt, und welche leider der Mehrzahl der gegenwärtigen Generation abgeht.

Die Muskeln, Sehnen und Knochen haben aber nicht nur den Zweck, die verschiedenen Bewegungen zu vermitteln und zu Tage treten zu lassen, sondern sie geben auch dem ganzen Menschen durch Bildung des Gerüstes die Gestalt, und dienen dazu, durch Bildung von Höhlen den innern und edleren Organen Schutz und Sicherheit zu gewähren.

Es ist daher auch aus diesem Grunde unendlich viel daran gelegen, dass diese Organe zu ihrer vollen, räumlichen Ausbildung gelangen. Geschieht diess nicht, so entstehen die mannichfachsten Missverhältnisse, welche zwar zunächst als Verunstaltungen, wie enges Becken, Engbrüstigkeit, Rückgratsverkrümmungen, Contracturen etc. dem Auge sichtbar werden, in ihren Folgen aber die allergrössten Nachtheile hervorrufen müssen.

Denn bedenkt man, dass das Herz, die Lungen, die Verdauungsorgane mit der Leber etc. von solchen, von Knochen, Mus-

keln und Sehnen gebildeten Hüllen umgeben sind, so ist leicht einzusehen, dass diese Organe umsoweniger sich in ihrer vollen Thätigkeit entfalten können, als sie hieran durch die äussere Hülle behindert sind, und ihnen zu ihrer freien Entwicklung das Grundbedingniss alles Lebens, der nöthige Raum fehlt.

Es entstehen daher jene Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der Ersteren, welche schon Millionen in der Blüthe ihrer Jahre dahin raffte; es bildet sich jenes Heer der Unterleibskrankheiten, welche so vielen Tausenden das Leben verbittern, so wie als fernere Folge hiervon — wegen zurückgebliebener Entwicklung der das Becken bildenden Knochen und Muskeln — insbesondere auch die immer allgemeiner werdenden schweren Entbindungen der Frauen anzusehen sind.

Alle diese Zustände wirken aber auf die deprimirendste Weise auf den Gesamtorganismus zurück. Abgesehen davon, dass schon so manche Frau in der schönsten Stunde ihres Lebens dem Tode zum Raube wurde, abgesehen davon, dass wegen beschränkter Bildungsstätte auch das zukünftige Geschlecht in seiner physischen Entwicklung zurückgehen muss, wird der Gesamtorganismus in der Zeit, wo die Natur ihren Tribut vom Weibe fordert, zu übermässigen, ja grenzenlosen Anstrengungen veranlasst, welche nothwendiger Weise eine monate- ja oft lebenslange Schwäche, Entkräftung und Hinfälligkeit nach sich zieht, während die durch die äussere Hülle eingeschränkte Thätigkeit der Lungen, des Herzens und der Verdauungsorgane in noch ganz anderer und augenfälligerer Weise das Fortbestehen derselben untergraben.

Die Verdauungsorgane sind die Organe der Blutbildung und Säftebereitung, die Lungen und das Herz die Organe der Blutverbesserung und Blutvertheilung. Sind nun aber diese Organe in ihrer Thätigkeit beeinträchtigt, so wird sich diess nicht nur in der Quantität, sondern auch in der Qualität des Blutes bemerklich machen. Es wird als nothwendige Folge Blutmangel eintreten, oder doch ein schlechtes, untaugliches Blut gebildet werden.

Fig. 6.

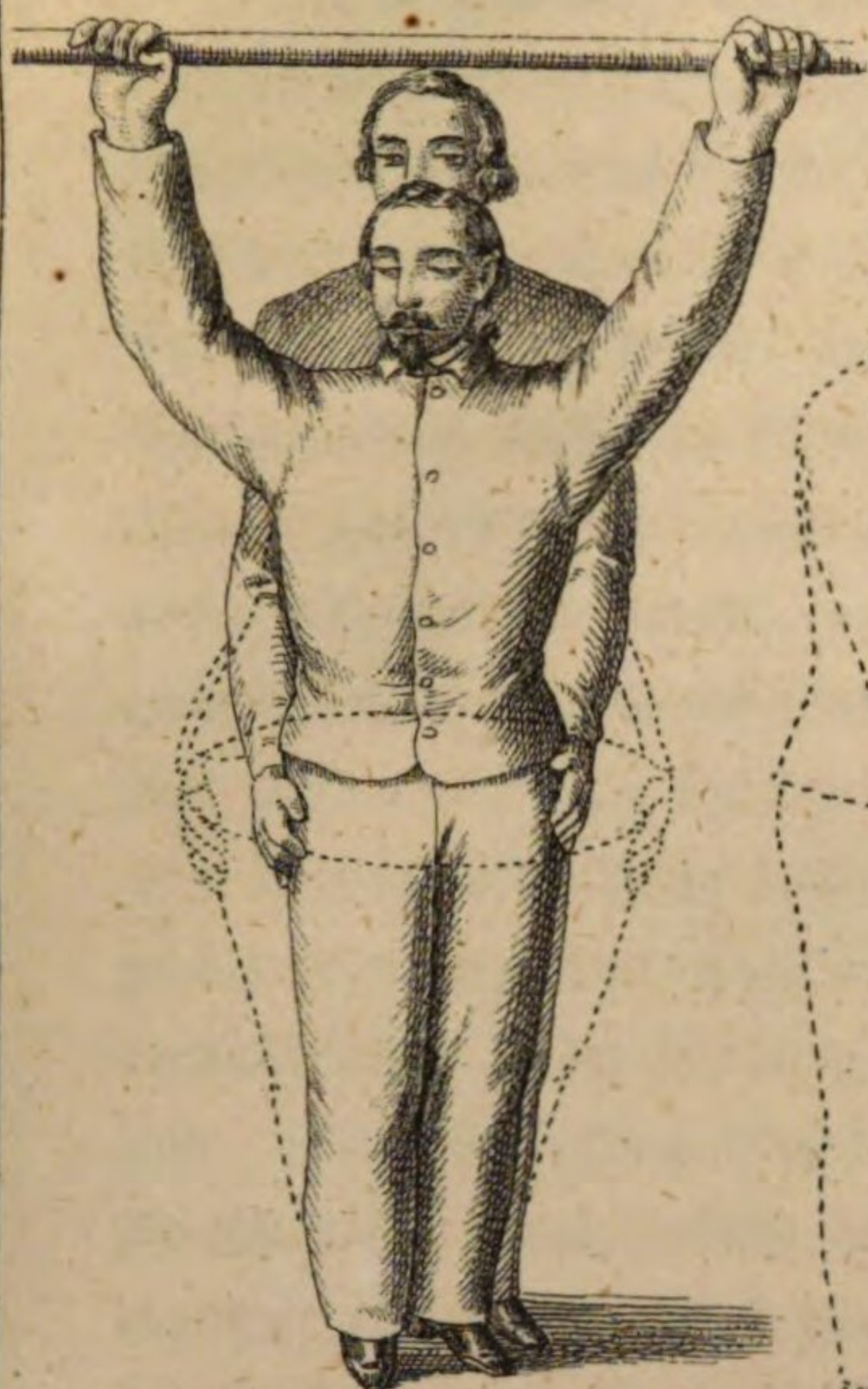


Fig. 7.

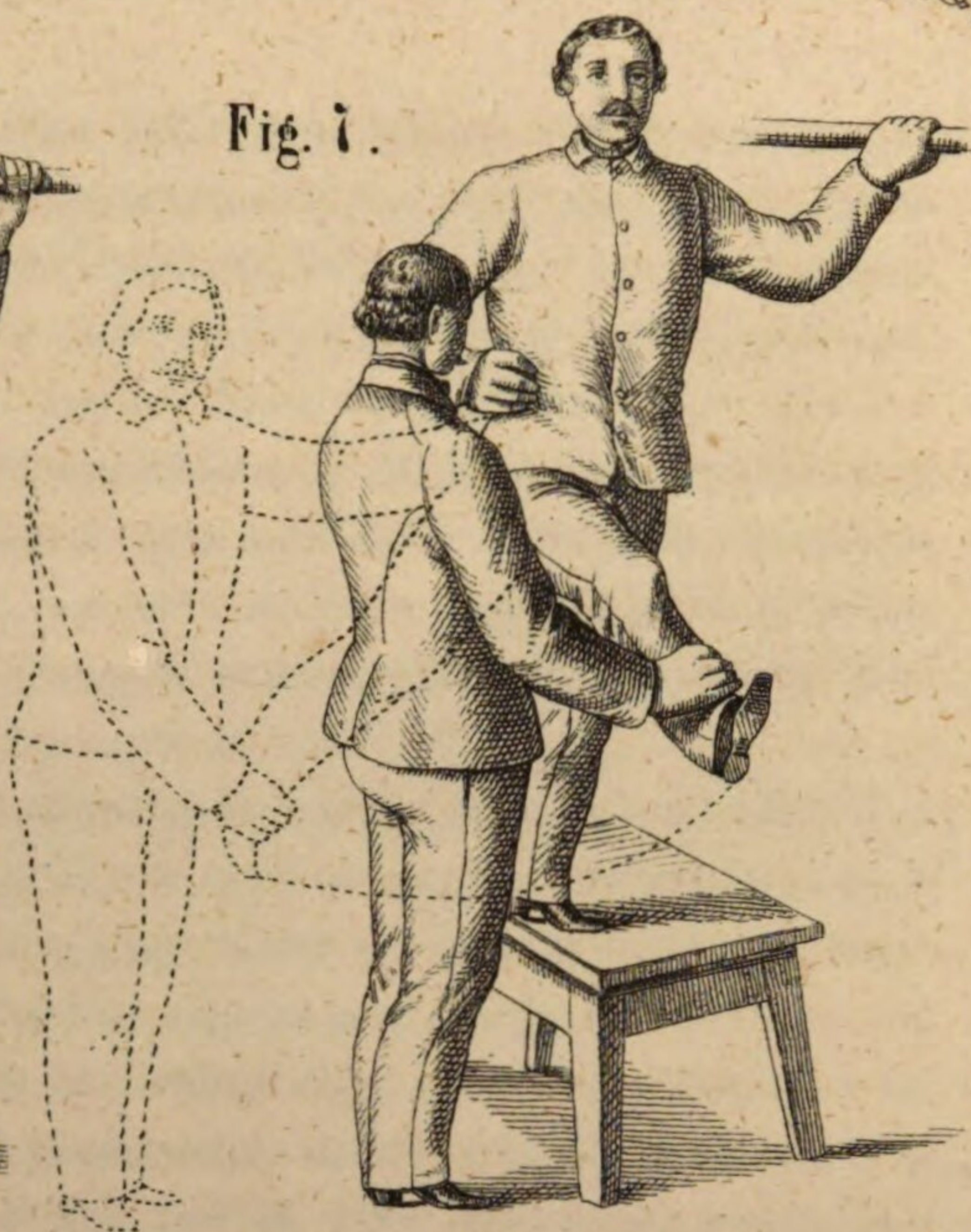


Fig. 8.

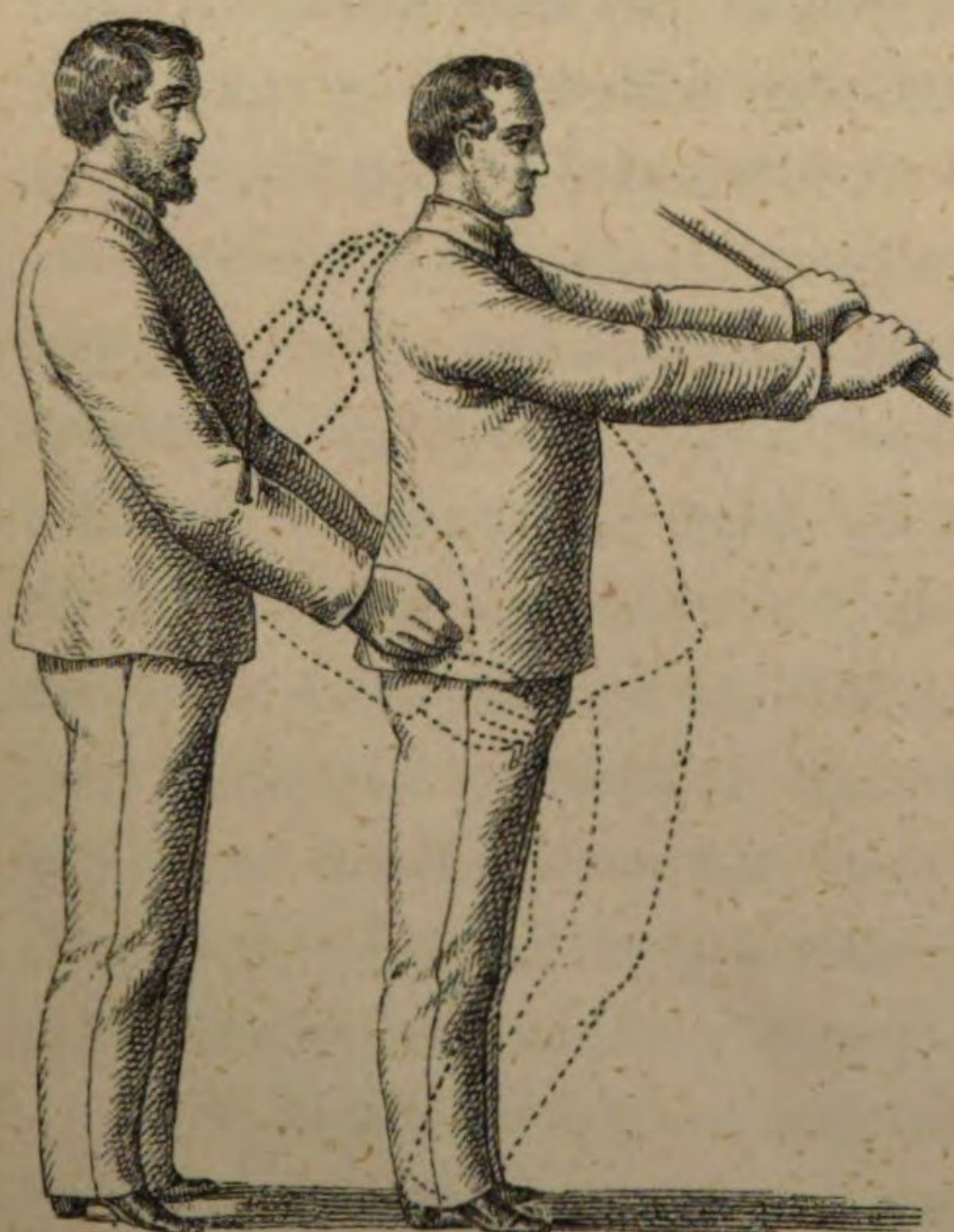
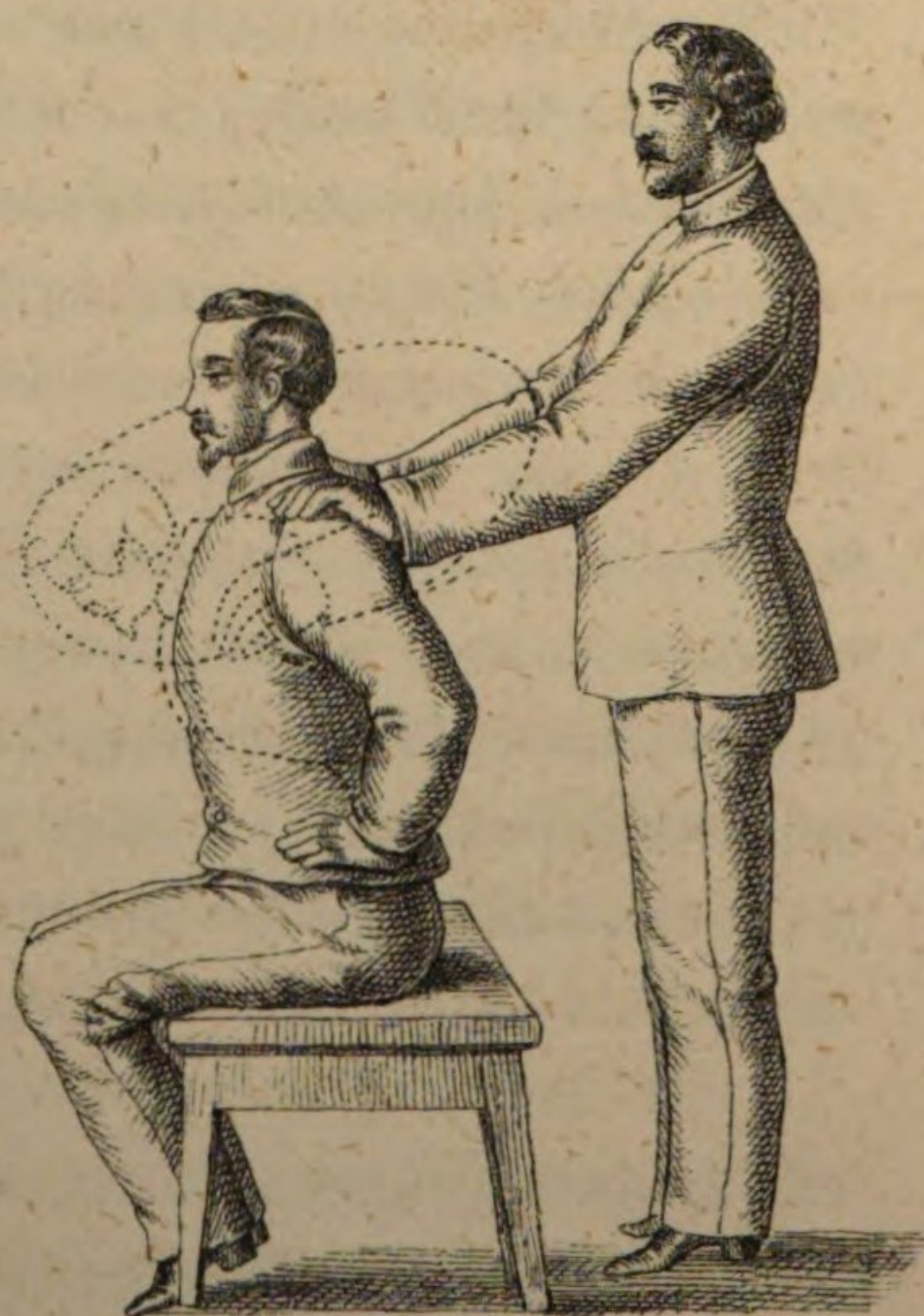


Fig. 9.



Beide Leiden, welche unter dem Namen der Bleichsucht und Blutarmuth hinlänglich bekannt sind, sind daher unzertrennliche Genossen und unausbleibliche Folgen einer vernachlässigten Bethätigung der Bewegungsorgane. Finden nun aber sämtliche Organe wiederum nur im Blute die zu ihrer Thätigkeit und Restauration nöthigen Bestandtheile, so ist leicht einzusehen, dass diese, wegen nicht hinreichenden und dabei untauglichen Ersatzes der verbrauchten Stoffe, nur zu bald ihrem unvermeidlichen Untergange unter den Erscheinungen allgemeiner Abmagerung, Ab- und Auszehrung entgegengehen.

Gegen alle diese Leiden giebt es nur ein universales und gründliches Heilmittel, es ist die angestrengte Muskelthätigkeit, also Bewegung; denn nur hierdurch wird es möglich, die, die edlen Organe umgebenden Knochen, Sehnen und Muskeln zu ihrer vollen und räumlichen Ausbildung gelangen zu lassen, die Brust- und Beckenhöhle zu erweitern, so dass die in ihnen liegenden Organe sich frei in jeder Beziehung entfalten können.

Nur hierdurch wird es möglich, den Frauen die Vortheile der Spartanerinnen und der Mütter des Landes, eine rasche Entbindung, zu verschaffen und dieselben vor dem Verblühen schon nach dem ersten Kindesbette zu bewahren, während andererseits eben nur die systematische Bethätigung der Bewegungsorgane es ist, welche unsere Jugend vor Verkrüppelung, vor Verkrümmungen, Contracturen und Verunstaltungen aller Art zu schützen vermag; denn durch sie allein wird es möglich, den durch die verschiedenen Handirungen des gewöhnlichen Lebens so leicht gestörten Antagonismus, d. i. das gegenseitige Gleichgewicht der Muskeln aufrecht zu erhalten, oder wo dasselbe gestört ist, wiederum herzustellen, und uns so vor architektonischen Formfehlern, welche uns allemal in den Augen unserer Mitmenschen zurücksetzen, zu bewahren.

Die Nachtheile, welche eine mangelhafte Bethätigung der Bewegungsorgane zu bringen vermag, erstrecken sich jedoch nicht

nur auf die mangelhafte Ausbildung derselben und auf die mechanische Beeinträchtigung innerer Organe, sondern es lassen sich dieselben auch indirect in noch ganz anderer Weise nachweisen und verfolgen.

Die Organe, welche die willkürlichen Bewegungen vermitteln und deren Thätigkeit mittels der Nerven unserm Willen unterworfen ist, also die Knochen, Sehnen und Muskeln, machen den bei Weitem grössten Bestandtheil der Leibessubstanz aus; sie werden daher auch zu ihrer Thätigkeit und zu ihrer Erhaltung und Restauration die meisten Stoffe consumiren.

Wenn nun eine sonst gute Verdauung auch bei sitzender Lebensweise eine Menge von Bildungsstoff zu bereiten vermag und das Blut vorzugsweise nach den Theilen gezogen wird, in welchen Stoffe verbraucht und mithin neue Stoffe gebraucht werden, so wird bei geringer Bethätigung der Bewegungsorgane nicht nur ein Ueberschuss von Blut im Körper entstehen, sondern es wird sich dasselbe auch folgerecht in denjenigen Organen anhäufen, welche von den nicht unter directem Einfluss unseres Willens stehenden Nerven und Muskeln in fortwährender Thätigkeit erhalten werden. Hierher gehört wiederum das Herz, die Lungen, der Magen mit dem Darmcanal, die Leber mit der Galle, so wie nicht weniger die absondernden Geschlechtsorgane.

Eine Blutüberfüllung dieser Organe muss aber einen ebenso nachtheiligen Einfluss auf den Gesamtorganismus ausüben, wie der vorhin erwähnte Blutmangel. Zunächst entsteht, da die Absonderungsorgane wegen Ueberfüllung von Blut dasselbe nicht von allen auszuscheidenden Bestandtheilen zu reinigen vermögen, ebenfalls ein schlechtes untaugliches Blut, welches sich zwar an der unreinen, schmutzig-grauen, mit Finnen und Flecken bedeckten Haut zu erkennen giebt, in seinen Einflüssen auf den Gesamtorganismus aber die nachtheiligsten Folgen bringen muss.

Die Temperatur der Bewegungsorgane, insbesondere die der Extremitäten — der Hände und Füsse — sinkt, da das Blut hier nur wenig zu einer regen Circulation veranlasst wird, mehr und

mehr herab. Die Sinne, insbesondere das Gesicht, werden in Folge des durch fortgesetzte Thätigkeit derselben herbeigeführten Blutandranges verdunkelt, während andererseits die inneren Organe wegen zu starken Blutandranges zu fieberhafter Thätigkeit angeregt werden.

Eine nothwendige Folge hiervon ist in den Geschlechtsorganen ein vermehrter, fast unnatürlicher Geschlechtstrieb, wodurch der Mensch nur zu schnell seiner Ruine entgegengeführt wird, in den übrigen Organen aber Blutstockungen aller Art, insbesondere die heut zu Tage gäng und gäbe gewordenen, und fast überall aufzufindenden Hämorrhoiden, Tuberkeln und chronischen Catarrhe.

Ohne uns hier auf weitere Erörterungen einzulassen sei nur erwähnt, dass alle diese Krankheitszustände sämmtlich auf anormale Blutüberfüllung der Organe des bildenden Lebens, herbeigeführt durch zu geringe Thätigkeit der Organe des bewegenden Lebens sich zurückführen lassen; denn diese Geisseln der Menschheit, welche gleichsam der Civilisation beigegeben sind, waren unseren Vorältern, welche viel körperliche Bewegung hatten, ganz unbekannte Dinge, während man von dem gegenwärtigen Geschlecht zu sagen pflegt, dass ihm nicht nur die Hämorrhoiden aus dem Mastdarm in die Lungen und in die Leber, sondern, dass ihm auch die Tuberkeln aus den Lungen in das Gehirn und in die Milz, und der Catarrh aus den Luftwegen in den Magen und in den Darmcanal gefahren sei, was doch nichts anderes sagen will, als dass diese Krankheitszustände sich in immer allgemeinerer Verbreitung kund geben.

Die einfache Blutüberfüllung innerer Organe muss nothwendiger Weise alle jene Krankheitserscheinungen, welche man mit jenen fremden Namen zu bezeichnen pflegt, herbeiführen. Zunächst wird eine Blutüberfüllung schon an und für sich die Organe beeinträchtigen, und so als Hämorrhoidalbeschwerden Erweiterungen, Jucken, Brennen und Drücken in und am Mastdarm, Beklemmungen und Blutungen in den Lungen, Anschwellung der

Leber, Appetitlosigkeit im Magen herbeiführen; sodann werden aber auch, da die äussere Haut — wegen zu geringer Blutströmung nach und in ihr — sich zu wenig an der Ausscheidung zu theiligen vermag, die Schleimhäute, um das Blut zu reinigen, einen Theil der jener zugehörigen Functionen übernehmen müssen, und hierdurch überreizt zu übermässiger Schleimabsonderung in den Lungen, dem Magen und Darme etc. unter der Erscheinung eines Catarrhs Veranlassung geben, so wie andererseits in den überfüllten Lymphgefässen und drüsigen Organen Stockungen, Anschwellungen und Verhärtungen sich bilden müssen.

Zuletzt wird aber auch, da durch das Blut unreine Stoffe in die edlen Organe gebracht werden, die Natur dafür Sorge tragen, dieselben durch Einpackung so unschädlich als möglich zu machen. Es bilden sich Knoten, Tuberkeln, in den Organen, welche der Mensch zwar oft jahrelang mit sich herum trägt, welche aber endlich in sich selbst zerfliessend und vereiternd nach und nach das ganze Organ vernichten, wenn nicht, wie es ja häufig bei Personen vorkommt, die eine unthätige Lebensweise führen und daher mehr Stoffe aufnehmen als consumiren, plötzlich durch das Springen eines Blutgefässes und wegen Blutergusses nach den edelsten Theilen, der unvermeidliche Tod unter der Erscheinung eines Herz-, Lungen- oder Gehirnschlages eintritt.

Gegen alle diese Uebel vermag nun eben nur ein Mittel uns zu schützen, es ist diess die systematische und allseitige Bethätigung der Bewegungsorgane. Alle diese Uebel vermag, dafern es nicht schon zu spät ist, oder gar organische Fehler die Ursache hierzu abgeben, nur ein Mittel gründlich zu heilen, es ist diess bei angemessener Diät die Bewegung und wieder Bewegung, denn nur durch sie wird es möglich, das Blut nach Aussen zu ziehen, dadurch zunächst die inneren Organe von einer Blutüberfüllung zu befreien, die Haut aber zu erhöhter Lebensthätigkeit anzufachen, und die Reinigung des Blutes durch Ausscheidung von Schweiss hervorzurufen, der Haut aber selbst jenes frische, gesunde Colorit, jene hellrothe Farbe zu geben, welche zwar

von der vornehmen Welt, um ihre eigene bleiche, wächserne, krankhafte Hautfarbe zu beschönigen, als unschön bezeichnet wird, um welche wir aber den Landmann beneiden sollten.

Nur durch geeignete Bewegungen wird also die Blutcirculation angeregt und die Absonderung der Galle in der Leber, des Urins in den Nieren etc. beschleunigt; nur hierdurch wird das Blut in die Capillargefässe hineingetrieben und der im Eingange erwähnte Mischungs- und Stoffwechsel — die Grundbedingung aller Lebensthätigkeit — befördert; nur hierdurch wird es möglich, uns vor den vielfachen, aus Blutstockungen und der sogenannten Vollblütigkeit entstehenden Krankheiten zu bewahren, und dieselben, wo solche vorhanden sind, zu beseitigen; nur hierdurch werden die Stoffe in grösseren Mengen verbraucht und dadurch jener natürliche Appetit, jener kostbare Hunger erzeugt, über dessen Befriedigung man nicht im Unklaren sein kann, und welcher den Genuss der Speisen mit einem so feinen Arom, mit einer so lebensfrischen Empfindung würzt, dass alle Künsteleien der feinen Kochkunst auch nicht den allerentferntesten Vergleich damit aushalten, und es daher nicht Wunder nehmen kann, wenn der reiche Faulenzer den zum Frühstück sich anschickenden Holzhauer und Tagelöhner glücklich schätzt, und ihn ob des Hochgenusses, den ihm das Essen gewährt, so sehr beneidet.

Wenn der Appetit nach angestrenzter Thätigkeit sich gelegentlich wohl einmal etwas übernimmt, so hat diess unendlich weniger zu sagen, als bei sitzender Lebensweise, weil im erstern Falle der Ueberfluss an Blut doch gar bald durch die Bethätigung der Bewegungsorgane verbraucht wird, wogegen der körperlich Müssige nach einem reichlichem Mahle in seiner Vollblütigkeit zu ersticken fürchten muss, und von Aufblähung im Unterleibe, Wüsthheit im Kopfe etc. unsäglich zu leiden hat.

Der grosse Einfluss, den die Bethätigung der willkürlichen Bewegungsorgane auf die inneren Organe ausübt, erhellt aber auch aus ihrem innigen Zusammenhange und ihrer innigen Verwandtschaft; denn in beiden machen die Muskeln das bewegende

Element aus, und beide erhalten den Impuls zu ihrer Thätigkeit vom Gehirn aus durch die Nerven.

Dieser innige Zusammenhang tritt auch bei jeder willkürlichen Bewegung sofort zu Tage und äussert sich in den Lungen durch beschleunigtes Athmen, in dem Herzen durch vermehrten Pulsschlag, in den Verdauungsorganen durch verstärkten Appetit, in den Nieren durch vermehrte Absonderung von Urin etc. Es ist uns daher durch die Bewegungsorgane ein wesentliches Mittel an die Hand gegeben, diejenigen Organe, welche nicht unter dem directen Einflusse unseres Willens stehen, in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, und hierdurch dieselben in ihren Functionen zu stärken.

Am Auffallendsten giebt sich diess an der Verdauung zu erkennen. Zu einer guten Verdauung gehört nicht nur die vollständige Assimilation der Speisen im Magen, sondern auch die Fortbewegung des dadurch bereiteten Speisebreies durch den Darmcanal, in welchem derselbe mit der Galle und dem pankreatischen Saft vermisch, einem chemischen Prozesse unterworfen wird.

Da nun der Darmcanal den Körper an Länge etwa 5—6 mal übertrifft, so ist leicht einzusehen, dass es zur Fortbewegung auf diesem langen Wege einer sehr thätigen Kraft bedarf. Diese wird aber ebenfalls durch in den Darmcanal eingewebte Muskeln bewirkt, deren sogenannte peristaltische Bewegung sich bei lebend geöffneten Thieren sehr leicht erkennen lässt.

Wenn nun aber diese Muskelfasern des Darmcanals erschlaffen und den Speisebrei nicht mit hinreichender Schnelligkeit weiter treiben können, so häuft sich der Ueberrest derselben zumal am Ende des Darmes an, und es entstehen die eben so lästigen als nachtheiligen Leibesverstopfungen, in welchen ein Heer von Krankheiten seinen Ursprung findet.

Hier ist wiederum die angestrengte Bethätigung des gesammten Bewegungsapparates das einzige Mittel, den Darmcanal in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, umsomehr, als die Bauchdecke mit der Darmmuskularis in innigster Verbindung steht, jede Bewegung schon an und für sich die Eingeweide erschüttert, und so das

Uebel der Leibesverstopfung, welches zuletzt dem stärksten Abführmittel widersteht, im Grunde beseitigt; denn solchen Personen, denen anhaltende Muskelthätigkeit obliegt, ist jene Leibesverstopfung erwiesenermaassen eine ganz unbekannte Plage.

Ein Gleiches gilt aber auch noch von dem Herzen und den Lungen. Da die Muskeln bei jeder Bewegung sich zusammenziehen, kürzer und härter werden, so treiben sie hierdurch die in ihnen sich befindlichen Säfte, namentlich das Blut heraus. Beim Nachlassen der Anstrengung wird diess aber ein verstärktes Hineinströmen des Blutes, und somit eine günstige Rückwirkung auf den gesammten Blutumlauf und die Thätigkeit des Herzens und der Lungen haben.

Kommt jedoch eine solche Anregung der Blutcirculation, welche allein durch Muskelthätigkeit zu Stande gebracht werden kann, wenig oder gar nicht vor, so ist der Forttrieb des Blutes allein dem Herzen überlassen. Dasselbe reibt sich entweder in fieberhafter Thätigkeit auf, was insbesondere zu enormer Vergrösserung desselben Veranlassung giebt, oder es muss unter dem Einflusse zahlloser Conflictte in seiner Thätigkeit ermatten, und es müssen dadurch nicht nur verschiedene Herzkrankheiten erzeugt, sondern auch die Blutcirculation, das Grundbedingniss der Blutmischung, immer träger werden.

Die Lungen werden aber durch geringe Blutcirculation ebenfalls nur in geringe Thätigkeit versetzt; dieselben arbeiten gleichsam, da das Blut nur matt nach ihnen und in ihnen strömt, mit halber Kraft; sie werden nicht veranlasst sich gehörig aufzublähen und der sauerstoffreichen Luft in allen Theilen Zutritt zu geben, wovon die nächste Folge nicht nur die Erschlaffung der in die Luftwege eingewebten Muskelfasern, sondern auch die Erlahmung der den Brustkasten hebenden Muskeln ist.

Die Luftbläschen der Lungen verlieren daher ihre Elasticität, das Blut selbst wird nicht mit dem nöthigen Sauerstoff erfüllt und von dem auszuscheidenden Kohlenstoff befreit. Hierdurch entstehen aber nicht nur schlimme Lungenkrankheiten, Athemnoth, Blut-

husten, Lungenentzündungen und die Lungenschwindsucht, sondern das Blut nimmt auch, in seinem Läuterungsprozess gehindert, einen vorwaltend venösen und anämischen Charakter an, welches einestheils zu krankhafter Fettbildung Veranlassung giebt, allemal aber nur gar zu bald das Fortbestehen sämtlicher Organe untergräbt, während wir in der angestregten Muskelthätigkeit ein Hauptmittel besitzen, uns vor allen diesen Leiden zu schützen, und dafern solche schon vorhanden, dieselben zu beseitigen.

Noch hätten wir eines Organes, des **Gehirnes**, zu gedenken, und den Einfluss geregelter Bewegungen auf dasselbe zu erörtern.

Da, wie schon erwähnt, die Nerven diesem Organe entspringen, so kann eine öftere und wiederholte Bethätigung der Ersteren, wie es bei jeder Bewegung der Fall ist, ohne günstige Rückwirkung auf das Gehirn nicht ausbleiben. Das Gehirn wird durch die von ihm ausgehende Bethätigung der Bewegungsorgane selbst auch erregt und bethätigt, wovon die nächste Folge nicht nur eine bessere Ernährung der Gehirnssubstanz, und zwar mit gutem und reinem Blute sein wird, sondern es wird hierdurch auch eine grössere Gediegenheit bezüglich der ihm zustehenden Functionen in allen Organen erlangen.

Durch die, durch willkürliche Bewegung hervorgerufene, erhöhte Thätigkeit aller Organe bekommt das Gehirn gleichsam alle Fäden, mittels deren es den künstlichen Bewegungs- und Lebensapparat zu dirigiren und zu leiten hat, in die Hände, und erlangt somit nicht nur eine grössere Gediegenheit und Ausdauer für die körperlichen Thätigkeiten, sowie für die fortgesetzte Thätigkeit aller innern Organe, sondern auch für die geistige Sphäre, welche sich insbesondere im Gefühl und in der Denkkraft kund giebt.

Denn da mit jeder willkürlichen Bewegung durch die Nerven eine Fortleitung der Nervenkraft aus dem Gehirn stattfindet, beruhigt diese Ableitung dasselbe auf eine eigenthümliche und angenehme Weise. Der Mensch fühlt sich daher nach angestregneter Muskelthätigkeit frei und erleichtert, das Gehirn wird gleichsam

Fig. 10.

Fig. 11.

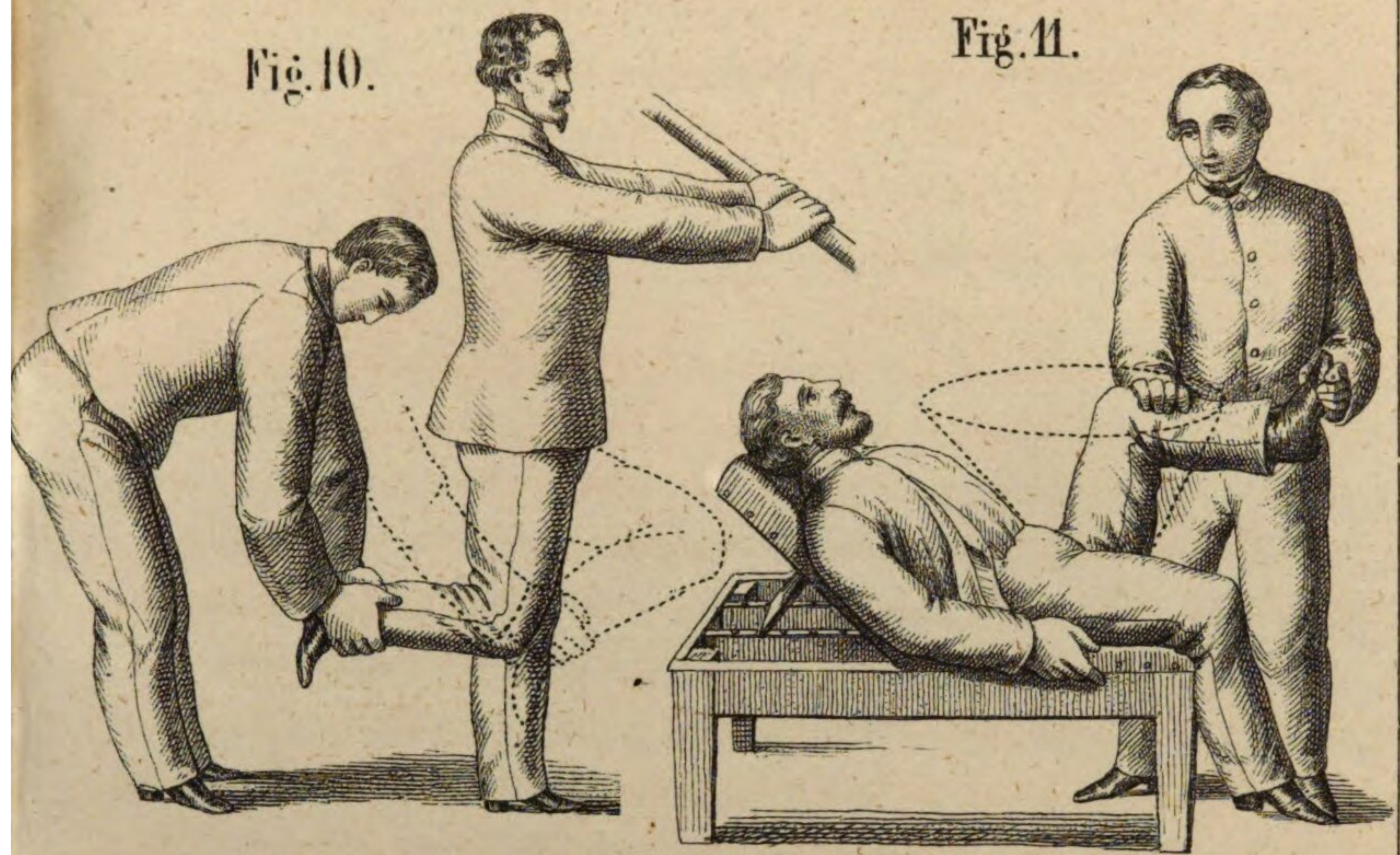
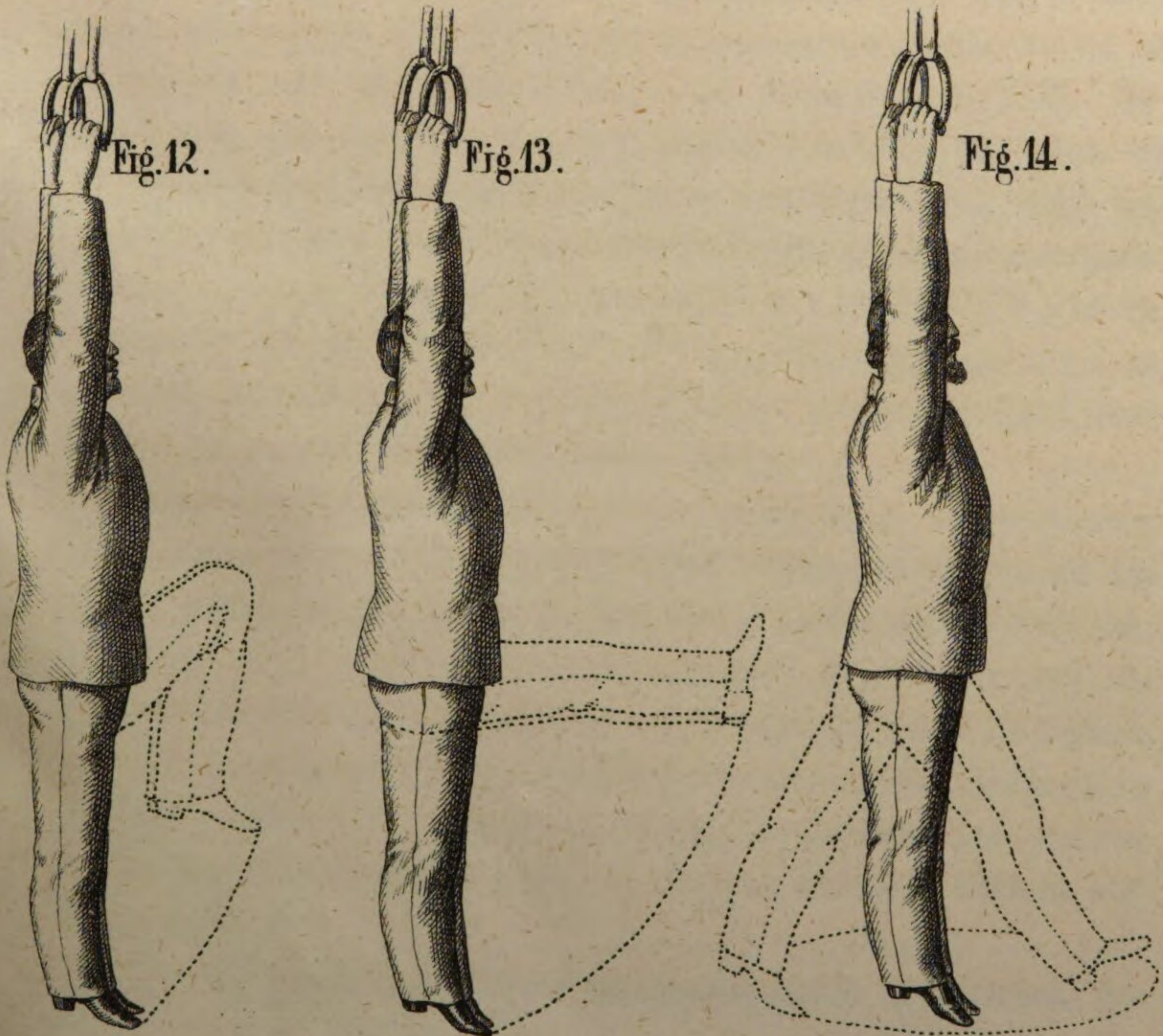


Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.



entlastet, denn das Nervenfluidum ist von ihm weg und nach Aus-
sen abgeleitet, und durchströmt unter dem Gefühle des Wohlbe-
hagens den ganzen Körper.

Alle die trüben Bilder, welche das Leben oft mit sich führt,
und welche nur gar zu gern im Gehirn sich anhäufen und die Denk-
kraft des Menschen bedrücken, entweichen so, und lösen sich in
einem ruhigen und erquickenden Schläfe auf, der wohl den neu
erwachenden Morgen für Den, der viel Bewegung hat, zuweilen
etwas zu früh, doch immer neu belebt, gestärkt und gekräftigt
wieder erscheinen lässt, während das Leben eines unthätigen und
muskelschwachen Menschen sich gleichsam in seinem unruhigen,
von Traumbildern gestörten Schläfe widerspiegelt, der körperlich
Müssige aber sich nur schwer dem Schläfe, der ihn mehr ermattete
als stärkte, zu entreissen vermag.

Wie mit der Ableitung des Nervenfluidums vom Gehirn
durch angestrengte Thätigkeit des Bewegungsapparates, so ist es
auch mit der Ableitung des Blutes von demselben der Fall. Be-
denkt man, dass die mit geistiger Arbeit Beschäftigten schon an
und für sich hierdurch von körperlichen Uebungen, und somit von
Ableitung des Blutes nach den willkürlichen Bewegungsorganen ab-
gehalten werden, andererseits aber durch das Denken viel Blut im
Gehirn verbraucht und hierdurch nach demselben gezogen wird, so
ist leicht einzusehen, wie bald bei geringer Muskelthätigkeit eine
Blutüberfüllung im Gehirn statthaben kann.

Eine solche, obendrein noch mit schlechtem, ungeläuterten
Blute, muss aber den allergefährlichsten Einfluss nicht nur auf das
Gehirn selbst, sondern auch auf den Gesamtorganismus her-
vorrufen. Abgesehen von Eingenommenheit des Kopfes und be-
schwerter Denkkraft, erscheinen hier die vielleicht schon als Reflexe
der Blutüberfüllung im Unterleibe aufgetretenen bösen Dämonen
der Hypochondrie, welche gleichsam das ungeläuterte, unreine
Blut in den zarten Gehirnorganen in den grässlichsten Bildern wie-
derspiegelt.

Der Hypochonder wird gleichsam durch den Druck des

Blutes und durch das angehäuften Nervenfluidum im Gehirn zu einer fortwährenden Beschäftigung mit seinem physischen Menschen und dem eigenen Ich gezwungen; das stauende Blut und die überreizten Nerven kündigen ihm nicht nur alle die, möglicher Weise aus diesen abnormen Zuständen entspringenden Krankheiten an, sondern lassen ihm dieselben auch schon in allen Organen in der vollsten Ausbildung erblicken.

Von einem Gegenstande zum andern schweifend, jagt hier ein Gedanke den andern unklar an seiner Seele vorüber, so dass er bald kraftvoll, bald schwach, bald gesund, bald krank zu sein glaubt, und sich im immerwährenden Kampfe zwischen Lebenshoffnung und Todesfurcht rastlos abquält, so dass er mit sich selbst zerfallend, einen Anhalt nach dem andern und endlich auch das Selbstbewusstsein verlierend, in wirkliche Gehirn- und Geisteskrankheiten verfällt, wenn derselbe es nicht vorzieht, wie es ja in unseren Tagen so gern und so häufig geschieht, seinen, weil unausgebildet gebliebenen, darum ihm lästig gewordenen Körper in einem unbewachten Augenblicke absichtlich und mit Vorsatz zu vernichten.

Allen diesen, einer vernachlässigten Körper- und Muskelübung entspringenden Nachtheilen und schlimmen Folgen beugt eine methodische und allseitige Bethätigung der Bewegungsorgane auf die entschiedenste und sicherste Weise vor. Während das Gehirn und mit ihm das Lebensbewusstsein eines unthätigen und daher muskelschwachen Menschen gleichsam Tag und Nacht umnebelt bleibt, gelangt Derjenige, der sich fleissig in Körperübungen ergeht, mit der Herrschaft über die unter seinem Willen stehenden Organe auch zu einer gewissen Herrschaft über sich selbst, zu einer gewissen geistigen Ruhe, welche ihn in den Stand setzt, seinen Körper nicht nur während der Bewegungen, sondern auch während seiner Handlungen als etwas Fremdes zu betrachten und zu beurtheilen.

Durch die öftere Willensbethätigung des Gehirns werden alle Bewegungsorgane nicht nur ihm untergebene Diener, sondern er wird sich auch deren Kraft und Unterwürfigkeit bewusst, und die-

ses Bewusstsein ist es, welches den Menschen vom Feiglinge zum Manne erhebt; dieses Bewusstsein ist es, welches die gymnasticirenden Griechen zu allem Schönen und Edlen begeisterte; dieses Bewusstsein ist es, welches uns nicht vor Gefahren zurückschrecken lässt, sondern uns die Geistesgegenwart verleiht, mit welcher wir im Augenblicke die Gefahr überschauen, und stets mit Ueberlegung zu thun und zu handeln vermögen; dieses Bewusstsein ist es, welches uns zu der wahren und ächten Herrschaft über uns selbst gelangen lässt, die sich in einem offenen, biedern und festen Charakter ausspricht, welche uns zu jenem Selbstbewusstsein verhilft, dem der Muth und mit ihm alle Energie und Thatkraft entspringt und dem jenes Lebensgefühl entkeimt, welches dem Menschen im Vollgefühl seines Wohls und seiner Kraft alle Sorgen und Unannehmlichkeiten, die das Leben mit sich führt, nicht ängstlich bekritteln lässt, welches uns zu jedem Unternehmen, und legte uns dasselbe auch noch so viele Beschwerden und Lasten auf, fähig macht, welches uns zu jener Opferfreudigkeit für unsere Mitmenschen verhilft, die uns zwar zuweilen unser eigenes Ich vergessen, uns das Leben selbst aber lieb gewinnen lässt, und es zu einem hohen und theuren Gute macht.

~~~~~

Ueberblicken wir, lieber Freund und Leser, noch einmal im Geiste die eben erörterten Einflüsse einer geregelten Muskelthätigkeit auf das regelmässige Vonstattengehen sämtlicher Functionen unseres Organismus, überschauen wir die Nachtheile, die eine vernachlässigte Bethätigung des Muskelsystems nach sich zieht, bedenken wir, dass durch die Lebensweise unserer Tage, durch die Civilisation des Menschengeschlechts, durch die Ansprüche an die geistige Ausbildung, durch die verschiedenen Berufsarten etc. das Naturleben unserer Vorfahren und mit ihm die freie Körperübung in den Hintergrund gedrängt, ja in vieler Beziehung zur Unmöglichkeit geworden, dass wegen mangelnder Körperbewegung



die physische Ausbildung des Menschengeschlechts von Generation zu Generation mehr und mehr zurückgehen musste, und dass jene zur Tagesordnung gewordene Schwäche und Hinfälligkeit, jenes Siechthum, jene Unzahl früher ganz unbekannter Krankheiten wohlnachweislich nur die unausbleiblichen Folgen einer durch die Zeit herbeigeführten vernachlässigten Bethätigung der willkürlichen Bewegungsorgane sind: so gelangen wir zu dem untrüglichen Resultate — und wahrlich nur Bosheit und Missgunst können Dem widersprechen — dass wir eben in der systematischen und methodischen Bethätigung der Bewegungsorgane, wie eine solche eben die **Heilgymnastik** in Anwendung bringt, das natürliche und wesentliche Mittel besitzen, um uns nicht allein vor allen jenen einer vernachlässigten Muskelbethätigung entspringenden Nachtheilen zu schützen, sondern denselben, wo solche bereits vorhanden, auch wirksam zu begegnen, sowie anderweite Stockungen und Störungen in der Lebensthätigkeit zu beseitigen und somit Krankheiten zu heilen.

Alle andern Heilmittel, welchen Namen sie auch immer führen mögen, sind daher doch immer nur als palliative und künstliche zu bezeichnen; denn wenn arzneiliche Stoffe, Abführmittel etc. wohl auch schlechte und naturwidrige Stoffe aus einzelnen Theilen des Körpers zu entfernen vermögen, wenn künstliche Reizmittel, Moxen etc., wohl auch einzelne Organe zu erhöhter Thätigkeit anregen können, wenn durch Aderlässe etc. wohl auch eine Befreiung von Blutüberfüllung in einzelnen Theilen des Körpers zu Stande gebracht werden kann: so thun doch alle diese Mittel der ursprünglichen und natürlichen Kraft der Organe immer einigen Abbruch, indem sie dieselben schwächen und oft viel schlimmere Krankheiten herbeiführen, als sie momentan zu beseitigen vermochten, so sind doch alle diese Mittel als gewaltsame Eingriffe in die Natur zu bezeichnen, welche die ursprüngliche Lebenskraft endlich untergraben, so dass es dem Organismus unmöglich wird, je wieder in allen seinen Functionen zur vollständigen Norm zu gelangen.



Wie ganz anders verhält es sich dagegen mit der Heilgymnastik, welche die leidenden Organe durch ihre eigene Energie zur selbstständigen Thätigkeit anzuregen und zur Norm zurückzuführen, und den Organen gerade Das, was ihnen zur Beseitigung von Stockungen vor Allem nothwendig ist, nämlich die natürliche Anregung, Stärkung und Kräftigung zu bieten vermag, und welche ihre Aufgabe insofern vollständig erfüllt, als sie eine radicale, d. h. nachhaltige und wirkliche Heilung anregt, einleitet und zu Stande bringt.

Die Natur weist uns ja auch so sichtlich auf dieses Heilverfahren hin! Sind wir verstimmt und missmuthig, so zieht es uns hinaus, hinaus in die frische Luft, hinaus in Gottes freie Natur, und neu gestärkt und belebt kehren wir nach einer Bewegung, einem Spaziergange durch Feld und Flur zu unserer Arbeit zurück; das Kind sehnt sich hinaus in den Garten, in den Hof oder in die zunächst gelegene grössere Stube, um sich daselbst zu tummeln und zu bewegen; der Schläfer, der längere Zeit in ein und derselben Lage verweilte, muss sich beim Erwachen recken und dehnen; der stillsitzende Denker wird, oft ohne sich dessen bewusst zu sein, durch die Natur veranlasst, von seinem Stuhle aufzustehen und sich durch Auf- und Abgehen im Zimmer Bewegung zu verschaffen; das angeschlossene Hausthier verkümmert oder erstickt in seinem Fett; der zur Unthätigkeit Verdamnte verwelkt und versiecht, gleichwie selbst das Wasser verdirbt und fault, sobald man ihm die Bewegung raubt, und warum ist das Wandern eine Lust, das Tanzen ein Vergnügen?

Ja was ist ein Fieberzustand Anderes, als eine wohlthätig durch die Natur erzeugte, erhöhte Erregung und Thätigkeit der Organe, wodurch der Blutkreislauf und die Herzthätigkeit befördert, das Blut in die Absonderungsorgane hineingetrieben, und so die Ausscheidung von Schweiss durch die Haut, des Urins durch die Nieren etc. begünstigt und beschleunigt, und so der Krankheitsstoff beseitigt wird!

Giebt uns ferner nicht die Natur bei solchen Krankheitszu-



ständen, in welchen die Organe den Krankheitsstoff nicht auszuscheiden vermögen, wie es bei chronischen Krankheiten der Fall ist, mit starkem Arme den Fingerzeig, ihrem Beispiele in gesunden Tagen zu folgen, und durch Erregung und Bethätigung der Organe diese selbst in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, und so gleichsam einen dem Fieberzustande ganz ähnlichen Zustand zu erzeugen? Und ich frage: Giebt es wohl hierzu ein geeigneteres, natürlicheres Mittel, als Bethätigung der willkürlichen Bewegungsorgane? Antwort: Nein und tausendmal nein!

Diess erkannten auch schon ältere Aerzte, und wenn Tissot sagt: „Die Bewegung kann oft an die Stelle der Arzneien gesetzt werden, alle nur möglichen Arzneien hingegen vermögen nie die Stelle der Bewegungen zu vertreten“; wenn Fuller, nachdem er die Einwirkungen willkürlicher Bewegungen auf unsern Organismus erörtert, ausruft: „Welche Verehrung, welche ausgezeichnete Hochachtung würde die Menschheit einem innern Heilmittel zollen, durch welches jene wunderbaren Wirkungen zu erzielen wären“! — so kann man wohl hieraus entnehmen, auf welch' falschem Wege in unsern Tagen von so Vielen Heilung und Kräftigung gesucht wird; so hat man wohl Veranlassung, jene zärtliche Mutter zu bedauern, welche in ihr schwaches und entnervtes Kind ein Tränkchen nach dem andern füllt, anstatt das wahre Lebenselixir „Bewegung“ in Anwendung zu bringen, oder ihm dieselbe wenigstens nach eigenem Antriebe zu gewähren; so kann man wohl mit Recht dem Arzte und jenem Kranken, der da sein Heil in der Apotheke sucht, die Worte des Dichters zurufen:

„Willst du ewig weiter schweifen, sieh' das Gute liegt so nah“! —



Nun, verehrter Freund und Leser! ich hoffe durch Gesagtes das gymnastische Heilverfahren in aller Kürze begründet, Sie von der heilkräftigen Wirkung dieser naturgemässen und einfachen Kurmethode überzeugt zu haben und gehe nun über zur näheren Betrachtung der

### **Mittel, deren sich die Heilgymnastik bedient.**

Während sich die Allöopathie und Homöopathie insbesondere pharmaceutischer Mittel bedienen, während in der Hydrotherapie und bei Bade- und Trinkcuren das Wasser in verschiedenster Weise seine Anwendung findet, sind es in der Kinesitherapie oder Heilgymnastik eben Bewegungen, welche das Heilagens abgeben, und welche, je nach Art des vorliegenden Leidens, in den mannichfachsten Formen in Anwendung gebracht werden.

Wie bekannt, hat man von jeher in verschiedenen Krankheitszuständen viel Bewegung, als: Spazierengehen, Reiten, Bergesteigen, Gartenarbeit, Holzmachen etc. anempfohlen. Alle diese Bewegungen haben gewiss auch einen grossen Werth als diätetisches Mittel zur Erhaltung der gesunden und normalen Functionen, sie sind gewiss auch sehr schätzenswerth beim Gebrauche anderer Heilmittel, z. B. bei Trink- und Badecuren, ja sie können vielleicht auch öfters ausreichen, beginnende Störungen und solche leichteren Grades zu heilen; allein sie sind unzureichend in solchen Fällen, wo es sich um Heilung eingewurzelter Störungen handelt, wo es darauf ankommt, bestimmte Organe zu erhöhter Thätigkeit anzuregen, wo es der Krankheitszustand erheischt, das Blut von bestimmten Theilen ab- und nach bestimmten Theilen hinzuleiten, wo es ferner nothwendig wird, ganz specielle Muskelgruppen zu stärken etc.



Dass aber solche Krankheitsfälle trotz jener gemeinhin üblichen Bewegungen, selbst wenn sie bis zum Excess getrieben werden, doch fortbestehen können, dass z. E. das Holzmachen bei Brustkranken, das Reiten bei Hämorrhoidariern etc. mehr Schaden als Nutzen bringen kann: diese Erfahrung zu machen haben wir ja täglich Gelegenheit.

Solche Uebel bedürfen einer systematischen, den vorliegenden pathologischen Verhältnissen entsprechend angeordneten Bethätigung des Bewegungsapparates, d. h. einer methodischen Behandlung mittels Bewegungen, oder mit anderen Worten, der Heilgymnastik.

Um diess zu vermögen und unter jedem Verhältniss wirksam eingreifen zu können, bedient sich die Heilgymnastik verschiedener Bewegungsformen, und unterscheidet insbesondere zwei Hauptgruppen, und zwar einmal solche Bewegungen, bei denen der Wille des Patienten betheiligt ist: **gewollte oder willkürliche**; sodann aber solche, bei denen der Wille des Patienten nicht betheiligt ist: **nicht gewollte, unwillkürliche Bewegungen**.

Die **willkürlichen Bewegungen** können jedoch wiederum zweierlei Art sein, und zwar solche Bewegungen, welche selbstständig durch Willensimpuls vom Patienten erzeugt werden: „**active Bewegungen**“ — oder auch solche, welche neben dem Willensimpuls des Patienten noch durch eine **zweite Bewegungsursache** bedingt werden: „**duplicirte Bewegungen**“; dagegen zerfallen die **unwillkürlichen Bewegungen** ebenfalls in zwei Unterarten, und zwar in solche Bewegungen, bei denen die bezüglichen **Muskeln** des Patienten in **Contraction** versetzt werden: „**halbpassive**“, und in solche, bei denen **gar keine Muskelcontractionen** stattfinden: „**ganz passive**.“

Zum besseren Verständniss diene Folgendes:

Die **activen Bewegungen** sind die gewöhnlichen Bewegungen unseres Körpers, wie wir sie beim Gehen, Laufen,



Fig. 15.

Fig. 16.

Fig. 17.

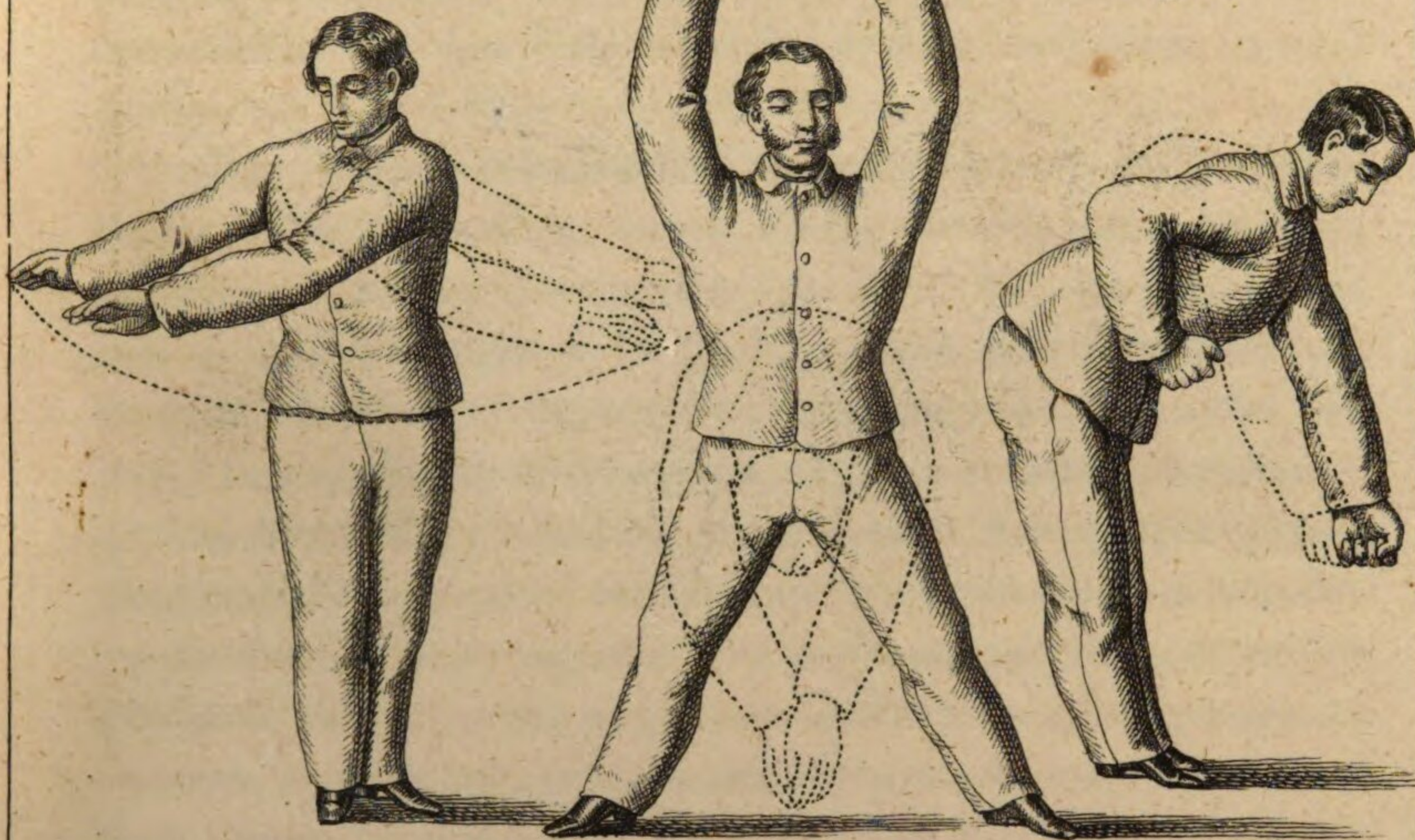
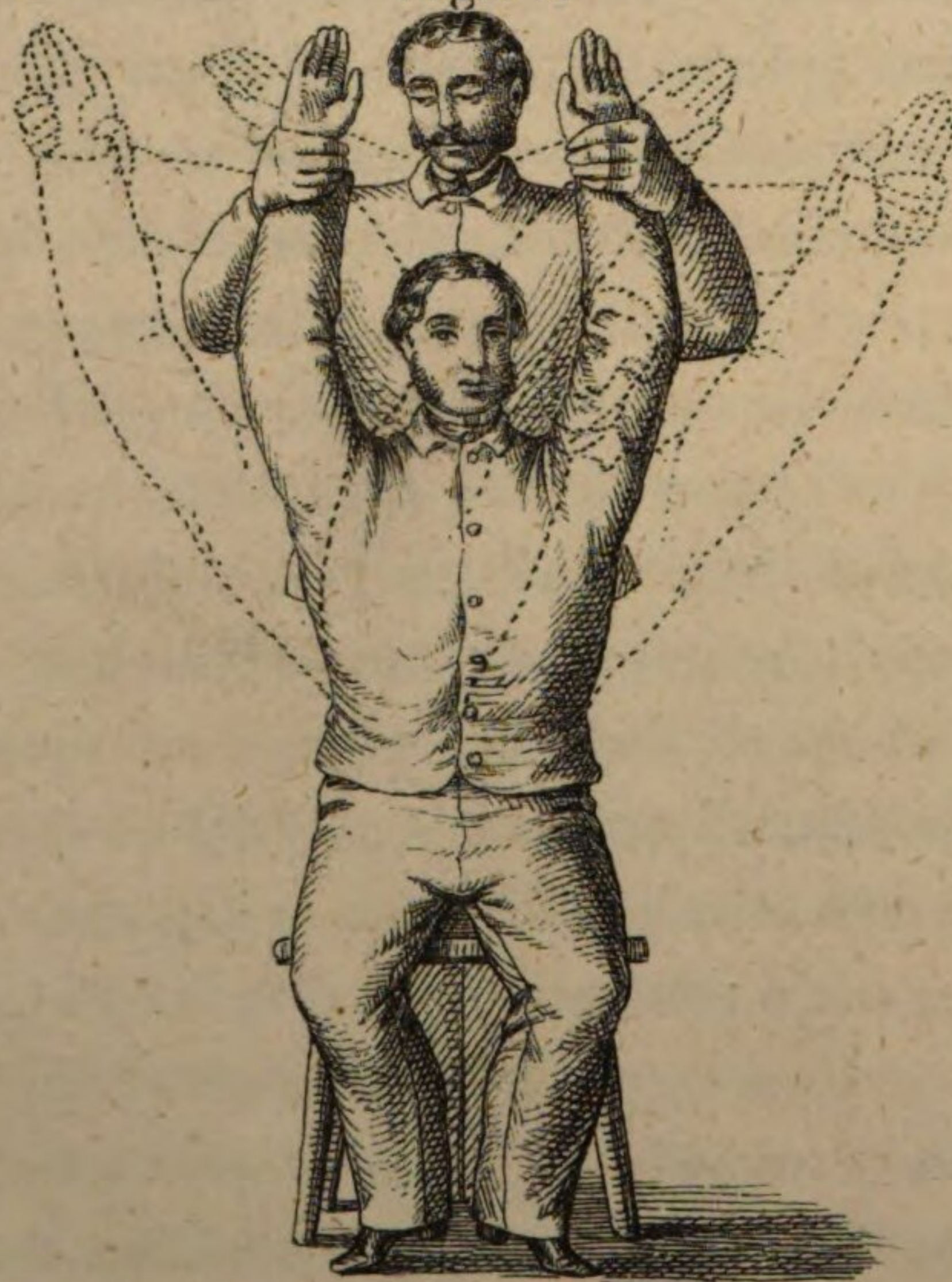
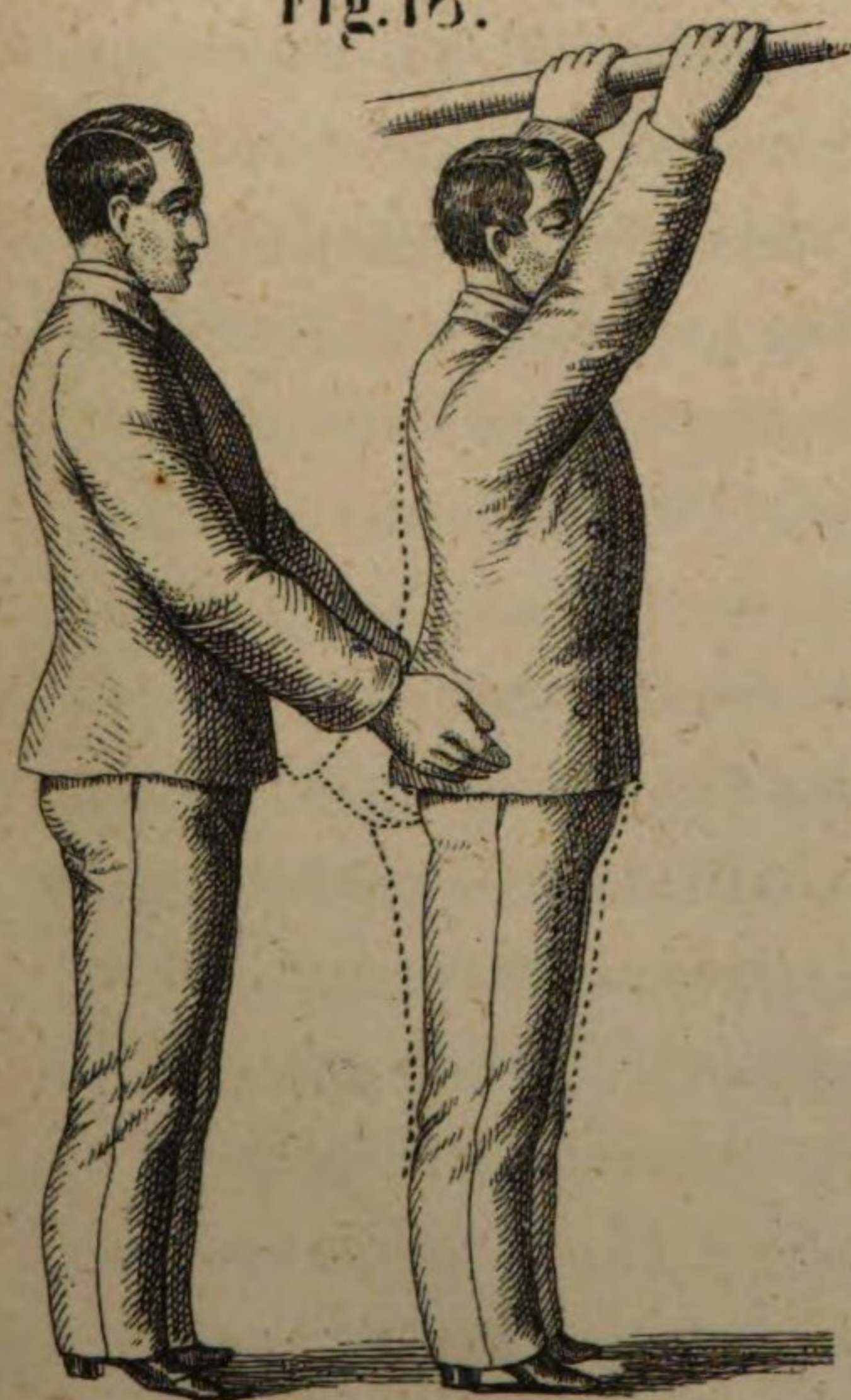


Fig. 18.

Fig. 19.









Springen, bei jeder Arbeit und Thätigkeit durch unseren Willen und unsere Muskeln hervorbringen. Es sind dies diejenigen Bewegungen, welche Jeder stets und überall ausführen kann, und welche insbesondere bei dem Turnen Gesunder in Anwendung gezogen werden.

Wenn ich also selbstständig meinen Arm hebe, meinen Oberkörper drehe, meine Kniee beuge, oder meine Beine schwenke etc., so führe ich active Bewegungen aus, gleichviel, ob diese Bewegungen als Freiübungen, d. h. ohne Apparate, oder mit Apparaten, Hanteln, Gewichten, Stäben etc., oder auch an Apparaten, an Reck, Barren, Leiter etc. vorgenommen und ausgeführt werden.

In der Heilgymnastik werden diese Bewegungen jedoch nicht deshalb ausgeführt, um sie immer kunstgerechter, in schnellerer Aufeinanderfolge, graziöser etc. ausführen zu lernen, kurz, um Fertigkeit in der Ausführung der verschiedenen Bewegungen zu erlangen, sondern lediglich, um durch ihre Ausführung bestimmte Heilzwecke zu erreichen.

Es fallen daher in der Heilgymnastik alle jene Turnübungen, welche als Kraft- und Muthproben, als Wellen und Umschwünge, als Wettkämpfe etc. zu bezeichnen sind, ganz weg, und es werden oft die einfachsten activen Bewegungen in besonderer Auswahl und nach genau bestimmtem Maasse, dem Zustande und der Kraft des Patienten genau angemessen, verordnet.

Da es nun erwiesen ist, dass durch verschiedene und fortgesetzte einseitige Stellungen und Haltungen des Körpers, z. B. durch das Krummsitzen beim Schreiben, so oft Brust- und Unterleibsbeschwerden, durch das Schiefsitzen am Stickrahmen, beim Nähen, Häkeln etc., sowie durch das Stehen auf einem Beine etc. verschiedene Deformitäten, als: hohe Hüften, abstehende Schultern, Rückgratsverkrümmungen etc. sich bilden, dass andererseits schon durch verschiedene Stellungen Leiden gelindert werden können, z. B. Brustkrankheiten durch eine mehr sitzende, Schwindelanfälle und Blutandrang nach dem Gehirn durch eine mehr aufrechte Stellung, Schlaflosigkeit durch das Liegen auf einer andern



Seite etc., hat die Heilgymnastik nicht unterlassen, den verschiedenen Stellungen gleichzeitig ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken, dieselben in ihr Material mit aufzunehmen und mannfach auszubilden; denn da insbesondere Deformitäten durch einseitige Stellungen hervorgerufen werden können, wird es möglich sein, denselben durch entgegengesetzte Haltungen wirksam entgegen zu arbeiten. Ein Gleiches gilt auch von den Athembewegungen.

Betrachtet man solche Personen, welche Tag für Tag eine sitzende Lebensweise führen, Gelehrte, Schreiber, Näherinnen etc., so findet man, dass diese ganz unvollkommen athmen und bei Weitem den Brustkasten nicht genug heben und alle Theile der Lungen der äusseren Luft zugänglich machen. Es verlieren daher die Luftbläschen in den Theilen der Lungen, welche nicht durch die Einwirkung der äusseren Luft aufgeblasen werden, ihre Elasticität, fallen zusammen, verwachsen förmlich mit ihren Wänden, woraus die mannichfachsten Krankheiten entstehen müssen.

Denn da das Blut, welches nach den Lungen dringt, um mit Sauerstoff erfüllt zu werden und von Neuem nach allen Theilen hin Leben zu schaffen, nur unvollkommen mit diesem gesättigt werden kann, so entsteht ein schlecht gemischtes, unreines Blut. Kommt nun eine Aufregung irgend welcher Art, welche das Blut zu schnellerem Pulsiren in den Adern zwingt, noch dazu, so dass das Blut nur einigermaßen stark nach den Lungen dringt, so kann der kleine gute Theil derselben es nicht fassen, feine Blutäderchen auf den zusammengefallenen Zellen springen, es entstehen Blutungen und Eiterungen in den Lungen, und die Schwindsucht reisst uns mit unerbittlicher Gewalt hinab in das Grab, das wir uns selbst bereitet, da wir durch wiederholtes „Tiefathmen“ uns davor schützen konnten.

Die Heilgymnastik hat daher auch diese active Thätigkeit der Brustmuskeln und der in die Lungen eingewebten Muskelfasern in Betracht gezogen und aufgenommen, um es in ihrem Bereiche methodisch zu betreiben, und in den aus Vernachlässigung dieser



Thätigkeit entstandenen Krankheitszuständen, mit denen ein sehr grosser Theil des gegenwärtig lebenden Geschlechts behaftet ist, als Heilmittel in Anwendung zu ziehen.

Wie die Stellungen, so sind auch die verschiedenen Athembewegungen in der Heilgymnastik mannfach ausgebildet; da ich jedoch bei Behandlung der verschiedenen Krankheiten und Angabe der für solche insbesondere zu empfehlenden Bewegungen speciell hierauf zurückzukommen gedenke, breche ich hier ab und gehe zur näheren Betrachtung der zweiten Bewegungsgruppe, der duplicirten Bewegungen über, bemerkend, dass die activen Bewegungen immer das Hauptmaterial der gymnastischen Heilmethode sind und bleiben werden.

Die duplicirten Bewegungen, welche neben dem Willensimpuls des Patienten noch durch eine zweite Bewegungsursache bedingt werden, unterscheiden sich von den activen Bewegungen dadurch, dass sie nicht selbstständig durch den Willensimpuls des Patienten erzeugt werden, sondern zu ihrer Ausführung eine zweite Person, welche man in der Heilgymnastik mit dem Namen „Gehülfe“ oder „Gymnast“ belegt, hinzuzuziehen ist.

Diese zweite Person, der Gehülfe, kann in zweierlei Weise auf die Bewegungen des Patienten einwirken, einmal unterstützend — die Bewegung wird dann mit dem Namen „Unterstützungsbewegung“ bezeichnet — oder widerstrebend, entgegengestehend, welche Bewegung man dann „Widerstandsbewegung“ nennt.

Bei den Unterstützungsbewegungen wirken Subject und Object, oder hier Patient und Gehülfe nach einer und derselben Richtung; sie finden überall da ihre Anwendung, wo die Contractionskraft der Muskeln des Patienten nicht in dem Maasse vorhanden ist, als dass derselbe selbstständig die vorgeschriebene Stellung einzunehmen und beizubehalten, oder bestimmte Bewegungen auszuführen vermöchte, und daher durch eine zweite Person, wie es z. B. bei Lähmungen und Schwächezuständen nothwendig werden kann, unterstützt werden muss.



Denken wir uns, ein Bettlägeriger sollte zur Bethätigung des Unterleibes Heilgymnastik treiben, er sei jedoch zu schwach, als dass er selbstständig den Oberkörper aufzurichten und so die Bauchmuskeln in Contraction zu versetzen vermöchte, so wird der „Gehülfe“ den Patienten dadurch unterstützen, dass er seine flache Hand an dessen Rücken legt und dem Patienten, während derselbe fortgesetzt die Bewegung auszuführen sich bestrebt, dieselbe mit ausführen hilft.

Oder ein Gelähmter vermöchte nicht seine Arme nach oben zu bewegen, so wird der Gehülfe die Arme des Patienten erfassen, und während der Letztere fortgesetzt sich bestrebt, die Arme nach oben zu führen, wird ihn der Gehülfe dadurch unterstützen, dass er ihm bei der Armaufwärtsführung behülflich ist.

Bei der andern Art der duplicirten Bewegungen, bei den „Widerstands-Bewegungen“, stehen sich die Kräfte des Patienten und des Gehülfen, wie erwähnt, entgegen; sie wirken nicht nach einer, sondern nach entgegengesetzter Richtung. Soll eine Widerstands-Bewegung ausgeführt werden, so wird der Gehülfe seine Hände an das zu bewegende Glied des Patienten anlegen, und der Bewegung desselben entgegenwirken; diess jedoch in der Weise, dass die Bewegkraft des Patienten die Widerstandskraft des Gehülfen mit nicht übermässiger Kraftanstrengung zu überwinden vermag.

Der Gehülfe wird den Kräften des Patienten angemessen die Bewegung zulassen, und gleichzeitig, indem er dabei fortgesetzt die Bewegung des Patienten erschwert, eine zwar vorwärtswirkende, aber doch rückgängige Bewegung ausführen.

Diess die eine Art der duplicirten Widerstands-Bewegungen: der Patient bewegt — der Gehülfe widersteht — welche wohl auch, da bei diesen Bewegungen die Muskeln des Patienten, welche die betreffende Bewegung ausführen, sich stets in ihrer Verkürzung contrahiren, „duplicirt concentrische“ Bewegungen genannt werden.

Die Widerstands-Bewegungen können aber auch in entge-



gegengesetzter Weise ausgeführt werden. Der Gehülfe kann an einem Körpertheile des Patienten eine Bewegung ausführen, und der Patient lässt nur insofern die Bewegung zu, als der Gehülfe den von Seiten des Patienten der Bewegung entgegengesetzten Widerstand überwindet.

Denken wir uns, der Patient stehe vor dem Gehülfen, und es solle eine Armaufwärtsführung auf diese Weise ausgeführt werden, so wird der Gehülfe die Arme des Patienten im Handgelenk erfassen, und dieselben vom Körper ab nach oben führen; der Patient wird jedoch mit den betreffenden Muskeln dieser Bewegung Widerstand entgegensetzen und die Bewegung wird nur unter Ueberwindung desselben, welcher jedoch durchaus kein krampfhafter, sondern ein den Kräften des Patienten angemessener sein soll, am Patienten ausgeführt werden können.

Diess die zweite Art der Widerstands-Bewegungen — der Gehülfe bewegt — der Patient widersteht — wohl auch, da sich hierbei die betreffenden Muskeln des Patienten in ihrer Verlängerung contrahiren, „duplicirt excentrische“ Bewegungen genannt.

Ohne mich hier auf weitläufige Erörterungen der Wirkungsweise dieser Bewegungen einzulassen, da hiermit doch nicht weiter gedient wäre, und da die nothwendig werdenden Bewegungen dieser Gruppe bei der Behandlung einzelner Krankheiten genau beschrieben werden sollen, sei nur erwähnt, dass gerade durch die duplicirten Widerstands-Bewegungen es möglich wird, auf ganz bestimmte Muskelgruppen einzuwirken, sowie sämtliche Muskeln stets den Kräften des Patienten angemessen — je nachdem es der vorliegende Krankheitsfall erfordert — in ihrer Verlängerung oder Verkürzung in Contraction zu versetzen; dass dieselben daher in solchen Krankheitsfällen, wo die activen Bewegungen entweder wegen zu grossen Allgemeinwirkens, oder wegen ihres aufregenden Einflusses, oder wegen des geschwundenen Contractionsvermögens, oder anderer Leiden halber nicht in Anwendung gebracht werden können, wie bei Contracturen, Rück-



gratsverkrümmungen, Lähmungen etc. ihre Anwendung finden, und in der Heilgymnastik mit grossem Nutzen zu verwenden sind; dass ferner die Wirkungsweise der duplicirt concentrischen von der Wirkungsweise der duplicirt excentrischen Bewegungen eine sehr verschiedene ist, und daher bei ihrer Ausführung insbesondere darauf zu achten ist, ob der Gehülfe oder der Patient die Bewegung ausführen, oder den Widerstand anbringen soll, wesshalb ich nicht unterlasse, schon im Voraus hier aufmerksam zu machen und zu bitten, bei den nachfolgenden Verordnungen genau darauf Acht zu haben.

Noch hätten wir die zweite Hauptgruppe der in der Heilgymnastik in Anwendung zu ziehenden Bewegungsformen einer nähern Betrachtung zu unterziehen. Es sind diess die unwillkürlichen oder nichtgewollten Bewegungen, bei denen, wie schon erwähnt, der Wille des Patienten für die Bewegung selbst nicht in Betracht kommt.

Die halbpässiven Bewegungen unterscheiden sich zunächst von den activen und duplicirten Bewegungen dadurch, dass der Wille des Patienten dieselben nicht vermittelt, sie sind jedoch insofern mit jenen verwandt, als hierbei die Muskeln durch eine ausserhalb des Patienten liegende Kraft ebenfalls zur Contraction gebracht werden.

Die Naturkraft, welche diess zu bewirken vermag, ist der vielfach zu technischen und chemischen Zwecken in Anwendung gezogene und auch bei der Telegraphie wirkende Electro-Magnetismus.

Sie wundern sich, lieber Leser, diese künstlich erzeugten Muskeleerregungen mit in die Gymnastik aufgenommen zu sehen. Doch vergegenwärtigen wir uns, dass es in der Heilgymnastik nicht darauf ankommt, diese oder jene Bewegung recht schön ausführen zu lernen und sich gymnastische Fertigkeiten durch wiederholte Uebungen anzueignen, sondern dass entweder das gesammte Muskelsystem oder einzelne Muskelgruppen in Thätigkeit versetzt werden, und dass die mittels des electro-magnetischen Stromes hervorgerufene



Zusammenziehung der Muskeln, in Bezug auf Stoffwechsel und Ernährung, somit auf Kräftigung der Muskeln, Beschleunigung der Blutcirculation etc. mit der durch den Willen erzeugten Thätigkeit der Muskeln vollständig gleichbedeutend ist, so kann es nicht befremden, die durch die Faradisation, wie man auch diese Manipulation nennt, erzeugten Bewegungen unter das Material der Heilgymnastik mit aufgenommen zu sehen.

Bringt man nämlich eine Muskelgruppe in den durch Electromagnetismus erzeugten Inductionsstrom in der Weise, dass der Strom an der Stelle in die Muskeln tritt, an welcher der Nerv ebenfalls in dieselbe eingeht, so haben wir ganz dieselbe Wirkung, als ob der Nerv vom Gehirn aus zu dieser Thätigkeit der Muskeln angeregt wird; die dem Nerven zugetheilte Muskelgruppe contrahirt sich, d. h. sie zieht sich zusammen, und es werden somit unwillkürliche Bewegungen mit Contraction der Muskeln hervorgerufen.

Diese Bewegungen sind, da auf diese Weise alle willkürlichen Bewegungen künstlich hervorgerufen werden können, eine wesentliche Bereicherung der Heilgymnastik, und finden insbesondere bei Lähmungen, wo der Willenseinfluss auf bestimmte Bewegungsorgane ganz oder zum Theil geschwunden ist, erfolgreiche Anwendung.\*)

Da jedoch die Punkte, auf welche die Stromgeber aufzusetzen sind, nur demjenigen, der bereits Uebung, oder die nöthigen anatomischen Vorkenntnisse besitzt, bekannt sind, so ist es zwar nicht so leicht, diese Bewegungen als Zimmergymnastik für sich in Anwendung zu ziehen, ich werde jedoch mich bemühen, die Stellen, vorkommenden Falls, so genau als möglich zu bezeichnen, und es wird, insbesondere unter Hinzuziehung des Hausarztes, dann nicht schwer fallen, auch diese Bewegungen zur Beseitigung des Uebels in Anwendung bringen zu können.

Die ganz passiven Bewegungen unterscheiden sich von den bisher in Betracht gezogenen Bewegungsformen dadurch, dass we-

---

\*) Den hierzu erforderlichen Apparat erhält man bei jedem Mechanikus.



der der Wille des Patienten noch auch irgendwelche Muskelcontraction in Betracht kommt. Der Patient ist demnach hierbei vollständig passiv und lässt den Gehülfen allein an seinem Körper gewähren.

Hierher gehören ausser wirklichen Bewegungen, wie Rollungen, Rotirungen oder Drehungen einzelner Körpertheile, Erschütterungen des ganzen Körpers oder einzelner Theile, auch verschiedene Manipulationen, wie: Walkungen, Knetungen, Hackungen, Klopfungen, Klatschungen, Sägunen, Drückungen etc.

Diese Bewegungen, schlechtweg auch nur passive Bewegungen genannt, dienen dazu, um einestheils Gelenke frei zu machen, Steifigkeit zu beseitigen, abgelagerte Knorpel- und Knochenmassen abzuschleifen, oder Bänder in Dehnung zu versetzen, wie diess oft bei Contracturen und Verkrümmungen nothwendig wird; oder auch um anregend oder rückstimmend auf ganze Körperregionen oder einzelne Theile einzuwirken. Im erstern Falle bedient man sich insbesondere der Rollungen, Rotirungen und Erschütterungen.

Um jenachdem anregend oder belebend auf den kranken Organismus einzuwirken, wie z. B. bei Lähmungen, dienen ganz vorzüglich die Hackungen mit der Kleinfingerkante der Hand, die Klopfungen mit der losgelassenen Faust, die Klatschungen mit der flachen Hand dazu, die Blutcirculation und die Thätigkeit der Nerven anzuregen, während andererseits, um rückstimmend und besonders aufsaugend in bestimmten Theilen zu wirken, die Walkungen, Knetungen und Streichungen dienen.

Für den Fall, dass Sie, geneigter Leser, noch Weiteres über die Wirkungsweise der activen, duplicirten, halb- und ganzpassiven Bewegungen, sowie über den Betrieb der Heilgymnastik in gymnastischen Heilanstalten zu wissen wünschen, verweise ich Sie auf meine bereits früher unter dem Titel „Die gymnastische Heilmethode“ erschienene Schrift, in welcher Sie neben einer grossen Anzahl Krankengeschichten verschiedene



Fig. 20.

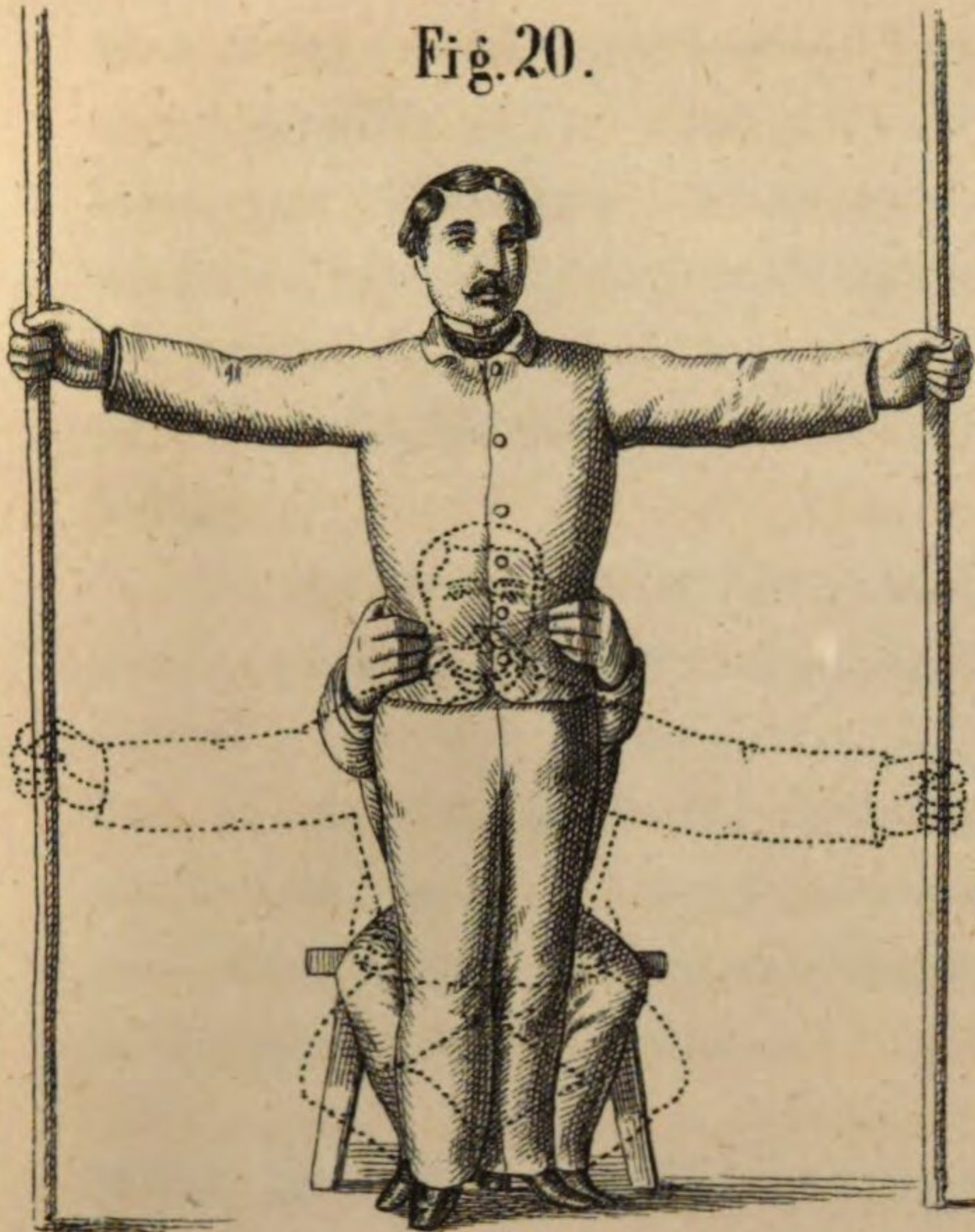


Fig. 21.

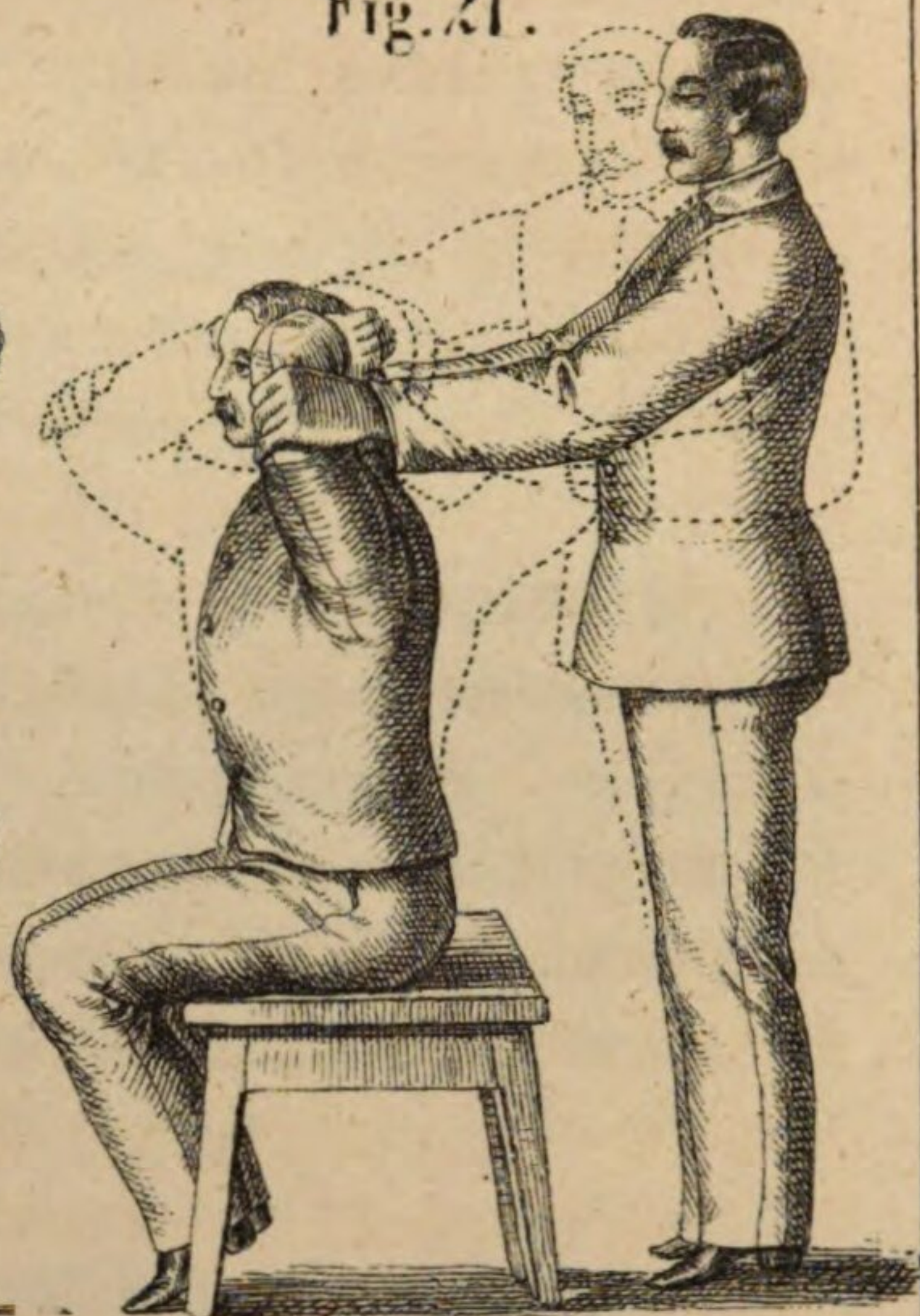


Fig. 22.

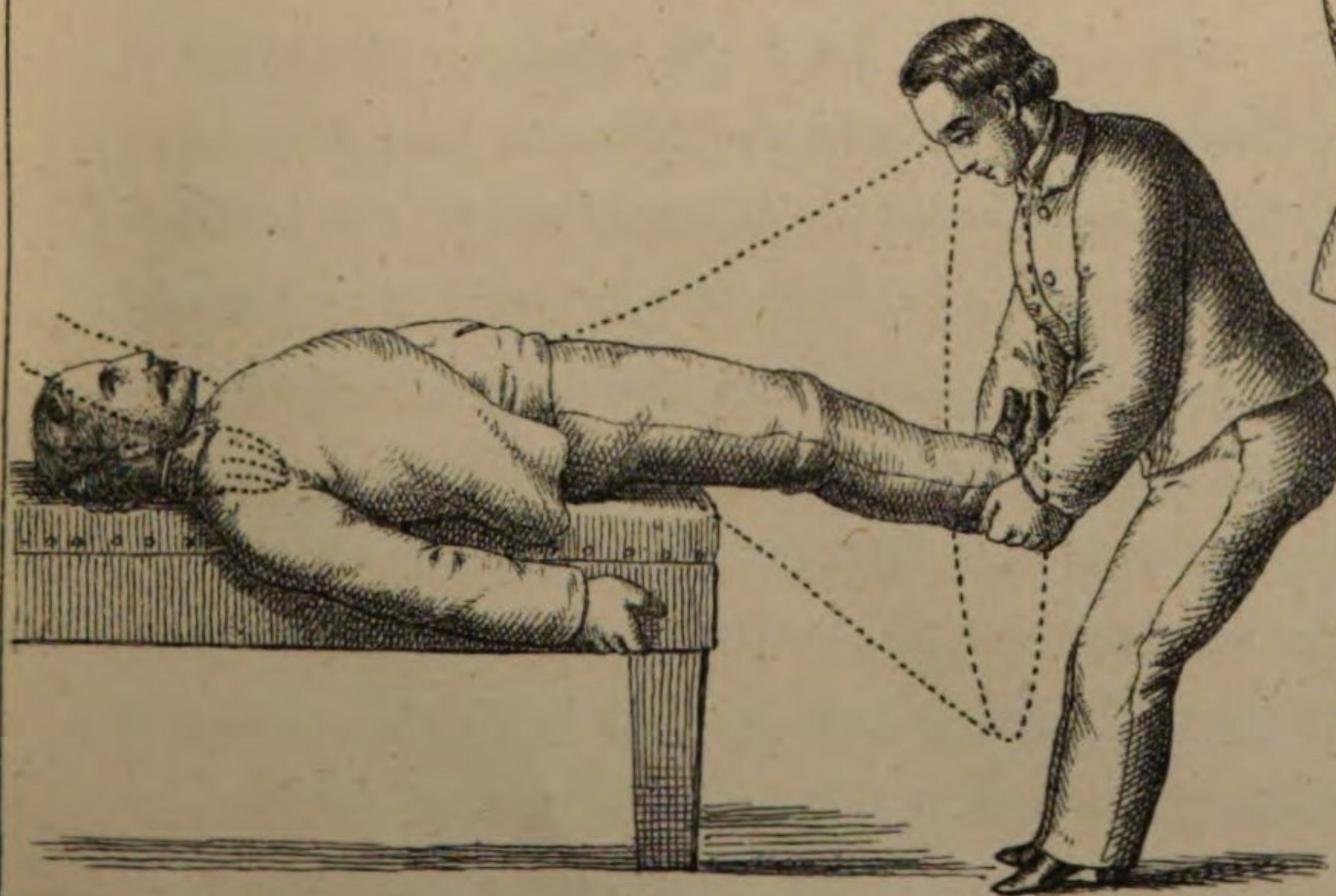
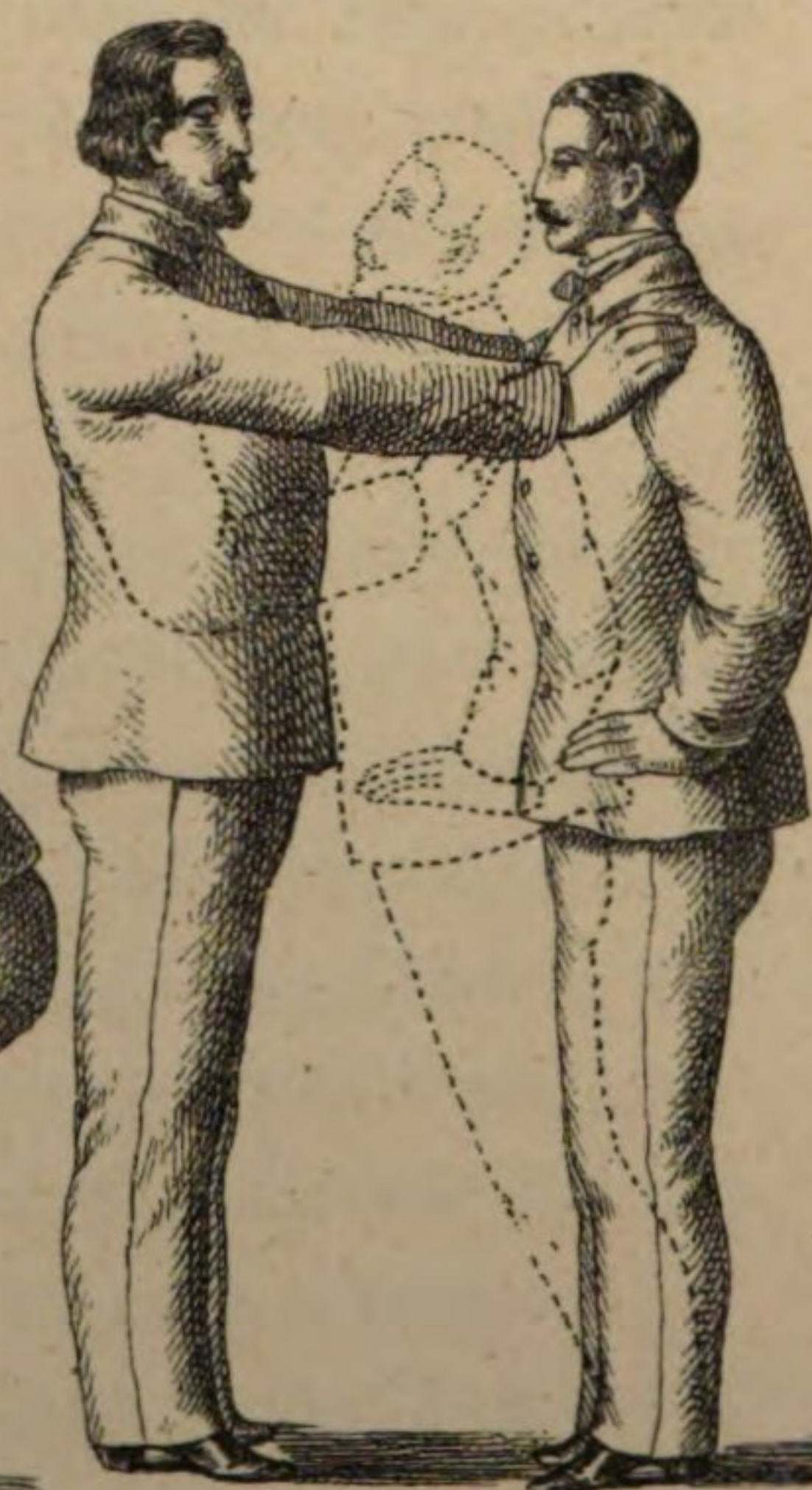


Fig. 23.









Heilerfolge, sowie sprechende Thatsachen für die gute Sache der Heilgymnastik finden werden. Auch dient zur weitem Belehrung mein ausführlicheres Elementarwerk für Turnanstalten: „Die duplicirten Widerstands-Bewegungen und deren planmässige Anwendungsweise im Turnunterrichte“ mit 17 Tafeln Abbildungen, Preis 1 $\frac{1}{2}$  Thaler. Dresden H. Klemm's Verlag.

In meinen „**heilgymnastischen Hausbüchern**“ dagegen kommt es mir hauptsächlich darauf an, praktische Anleitung für die Anwendung der Heilgymnastik zu geben, und so dieselbe auch für den Privatgebrauch zugänglich zu machen und immer allgemeiner zu verbreiten. Ich gehe daher noch zu einigen praktischen Bemerkungen über, indem ich Ihnen zunächst noch Einiges mittheile

### **über den bei der Heilgymnastik nothwendigen Gehülfen und über heilgymnastische Vorrichtungen.**

(Mit einer xylographischen Abbildung.)

Der „gymnastische Gehülfe“, dessen wir schon oben unter den verschiedenen Bewegungsformen zu wiederholten Malen gedacht, ist gleichsam der Apotheker, der die Bewegungen für den Patienten zubereiten hilft oder zubereitet, und wenn derselbe auch bei den activen Bewegungen nicht direct betheiligt ist, so ist dies doch bei den duplicirten und passiven Bewegungen um so mehr der Fall.

Man hat die Nothwendigkeit eines Gehülfen vielfach als Hinderniss für den vollständigen Betrieb der Heilgymnastik im Privatgebrauch hingestellt, und sich bei der Zimmergymnastik bisher meistentheils nur der activen Bewegungsformen bedient; doch reichen diese Bewegungen in den meisten Krankheitszuständen, insbesondere bei Lähmungen und Schwächezuständen nicht aus, abgesehen davon, dass dieselben hie und da zu Anfange der Cur oft nur sehr unvollständig in Anwendung gebracht werden können.

Muss nun auch zugegeben werden, dass in vielen Fällen ein



angelernter Gymnast, wie wir solche auf den gymnastischen Cursälen männlichen und weiblichen Geschlechtes finden, einem ungelernten Diener oder einer Kammerjungfer, welche von Gymnastik keinen Begriff hat, vorzuziehen ist, so ist doch auch andererseits das Bedenken gegen sogenannte Hausgehülfen keinesweg so gross, als es auf den ersten Blick erscheinen dürfte.

Zunächst werde ich die anzugebenden Bewegungen und Manipulationen in nachfolgenden Bogen so genau als nur immer möglich beschreiben, so dass es nicht schwer fallen wird, unter Hinzuziehung der hier gegebenen genauen Abbildungen zu wissen, was bei dieser oder jener Bewegung der Gehülfe oder der Patient zu thun, und worauf man bei dieser oder jener Bewegung hauptsächlich zu achten hat; sodann wird es aber auch häufig vorkommen, dass der Patient sich schon in einer Anstalt der heilgymnastischen Behandlung unterworfen, hier das richtige Gefühl für Ausführung dieser oder jener Bewegung erlangt hat, und seinem Diener oder wer sonst die Stelle eines Gehülfen vertreten soll, die nöthige Anleitung geben kann.

Auch bedürfte es ja nur, wo dies nicht der Fall ist, einer einfachen Anleitung von Seiten des Hausarztes, oder eines angelernten Gymnasten, deren es ja jetzt fast in allen grössern Städten giebt. Kurz, geehrter Freund und Leser, lassen Sie Sich deshalb ja nicht abhalten, das heilgymnastische Verfahren für Ihren leidenden Zustand so bald als möglich in Angriff zu nehmen; denn so gut Ihr Diener vielleicht gelernt hat, Sie für die Wassercur in der richtigen Weise in die Decke einzupacken, so wird es ihm auch möglich werden, bei aufmerksamem Studium der einzelnen Verordnungen, dieselben Ihnen richtig zu appliciren, und andererseits hat gerade die Hinzuziehung eines Gehülfen so manchen Vortheil.

Schon Mancher nahm sich vor, sich der Zimmergymnastik zu seinem Wohle zu bedienen, doch scheiterte der gute Vorsatz gar bald an der allbekannten Pommade des Patienten. Die activen Bewegungen so ganz allein und für sich auszuführen, wurde ihm



langweilig; heute nahm er sich vor, die Bewegungen auf den Nachmittag zu verschieben, doch da kam ihm wieder etwas drein, und so schlief die Sache nach und nach ein. Der „Gehülfe“ ist aber zu einer bestimmten Zeit beordert, im Zimmer des Patienten zu erscheinen, und der Patient sieht sich schon aus moralischen Gründen genöthigt, regelmässig Hand ans Werk zu legen, was vielleicht heute in Folge unbedeutender Abhaltungen nicht geschehen wäre.

Hierzu kommt noch, dass mancher Patient auch die Kunst versteht, sich selbst zu betrügen, und dass er glaubt, wenn er nur einige Bewegungen gemacht, so habe er doch Etwas gemacht, folglich müsste es schon helfen. Da steht ihm jedoch wiederum der „Gehülfe“ im Wege; der Patient schämt sich gleichsam, nicht so ganz bequeme Bewegungen wegzulassen, oder Bewegungen flüchtig zu übergehen, und die ganze Verordnung wird schliesslich vollständig und in der richtigen Weise durchgeübt.

Abgesehen davon, dass bei Kindern allemal Aufsicht und Unterstützung ihres Willens nothwendig ist, und daher auch hier der Gehülfe — vielleicht die sorgsame Mutter — ganz am rechten Platze ist, erhält die Zimmergymnastik durch den Gehülfen zuletzt auch noch einen gewissen Reiz. Der Patient übt nicht allein, er sieht vielmehr, dass noch ein Anderer, dem gar nicht einmal etwas fehlt, mit thätig sein muss. Er kann sich mit ihm in den nothwendig werdenden Pausen über Dies und Jenes unterhalten; dieser sieht wiederum die gemachten Fortschritte und ermuntert durch Mittheilung hierüber den Patienten zu neuer Thätigkeit und weitem Anstrengungen.

Und so, geehrter Freund, richten Sie sich einen Gehülfen, Ihren Diener oder sonst einen guten Bekannten ein; achten Sie nur darauf, dass es eine gewissenhafte Person ist, die es gut mit Ihnen meint. Sollten Sie noch über irgend Etwas nähere Auskunft wünschen, so stehe ich zu jeder Zeit recht gern, auch **brieflich**, selbst zu Diensten.

Ich werde mich zwar in den nachfolgenden Bogen bei der speciellen Behandlung von Krankheitszuständen für die verschie-



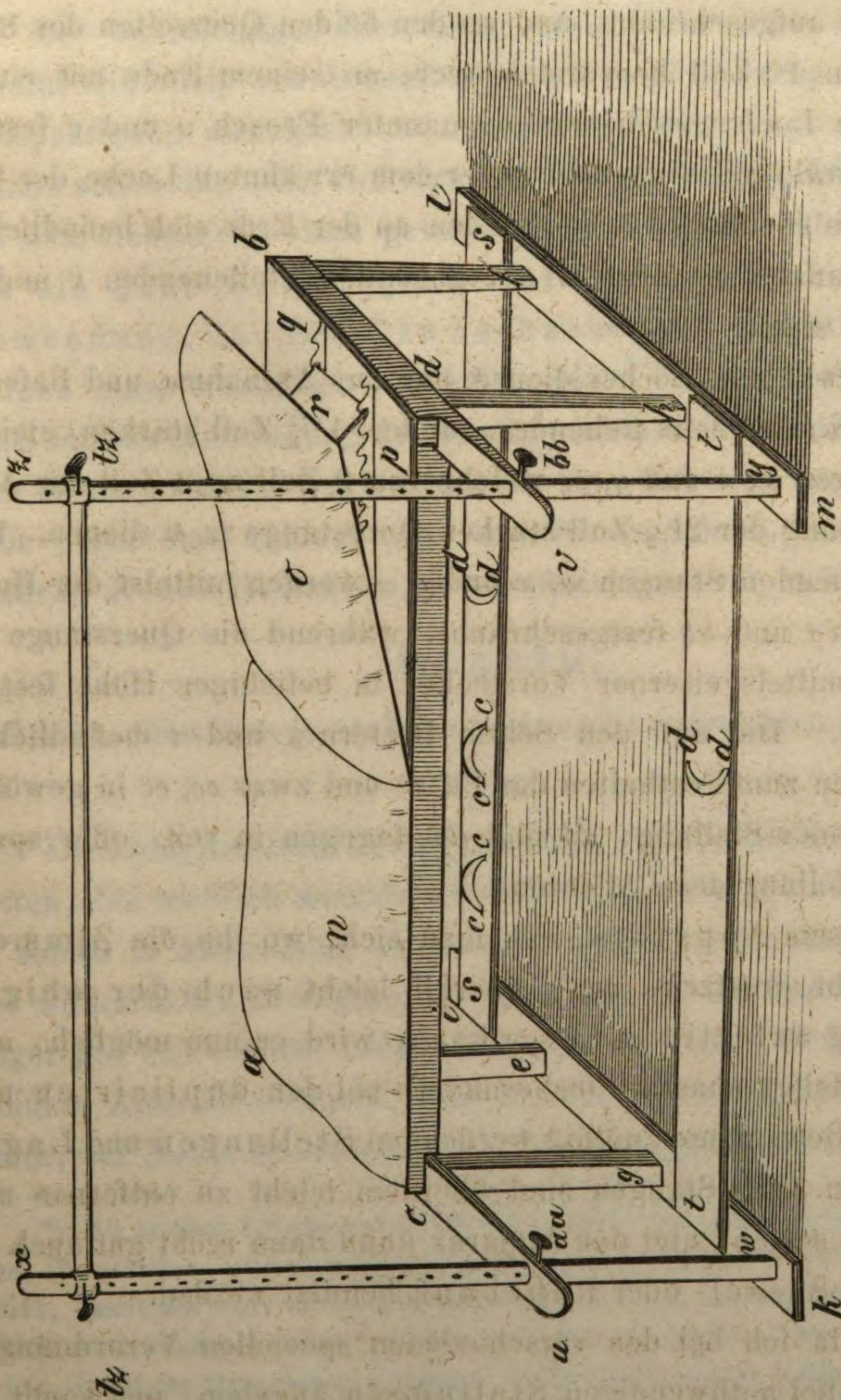
denen Stellungen und Lagen, welche dabei einzunehmen sind, so viel als möglich der **Stubenmöbel** bedienen, doch reichen dieselben nicht allemal bequem genug aus, und da es dem Einen oder dem Andern, der bereits in einer gymnastischen Heilanstalt die Cur gebrauchte und die eigens dazu construirten Apparate kennt, erwünscht sein möchte, sich wenigstens das Nöthigste hierzu anfertigen zu lassen, so unterlasse ich nicht insbesondere einen **Apparat**, den ich für den Privatgebrauch durch Zusammenstellung mehrerer Apparate construirte, und welcher schon vielfach für die Zimmergymnastik Anwendung findet, hier näher zu beschreiben. \*)

Dieser Apparat richtet sich in Bezug auf Länge und Höhe nach der Grösse des Patienten, d. h. er muss so lang sein, dass er denselben bequem an den Querseiten bei ausgeklafferten Armen erfassen und die Füße, wenn er auf demselben sitzt, in die Fussriemen *cc*, oder *dd* bringen kann. Derselbe besteht aus einem 2—3 Ellen langen, 16 bis 22 Zoll breiten Rahmen *a, b, c, d*. Dieser ruht auf vier 16 bis 24 Zoll hohen Füßen *e, f, g, h*, welche wiederum in den circa  $\frac{1}{4}$  Elle breiten und 1 Elle 10 bis 14 Zoll langen Stollen *ik* und *lm* eingelassen sind.

In der Längenmitte des Rahmens ist, mit den Querseiten parallel verlaufend, ein Querstück eingelassen, an welchem die Charniere der beiden gepolsterten Klappen *n* und *o* befestigt sind, und von dem aus zwei gezahnte Latten *p* und *q* nach jeder Querseite hin verlaufen. An der hintern Seite der Klappen ist ziemlich in der Mitte derselben mittels Charnier ein Stück Bret *r*, welches nicht ganz die halbe Länge der Klappen haben darf, damit dieselben auch ganz eben gestellt werden können, befestigt, und welches dazu dient, mittels der gezahnten Latten den Klappen verschiedene schräge, feste Stellungen geben zu können. (Man vergleiche nebenstehende Abbildung.)

\*) Dergleichen Apparate stehen in meiner Anstalt für Privatbehandlungen stets vorrätzig und können durch dieselbe für den Preis von 10 Thaler bezogen werden.





### Darstellung des Apparates zur ärztlichen Zimmer-Gymnastik,

welcher jedoch zur Ersparung der Kosten auch durch die gewöhnlichen Stuben - Möbel, Sopha, Stühle, Polsterbank, Thürpfosten etc. ersetzt werden kann.



Gleichzeitig sind jedoch an diesem Apparat, um auch andere Stellungen als liegende daran einnehmen zu können, auf den hervorstehenden Stollenstücken *i, l* und *k, m* je  $\frac{1}{4}$  Elle breites Bret *s, s* und *t, t* aufgeschraubt, und an den beiden Querseiten des Rahmens je ein 10 Zoll hervorstehender, an seinem Ende mit einem senkrechten Loch versehener sogenannter Frosch *u* und *v* festgeschraubt, während senkrecht unter dem erwähnten Loche der beiden Frösche ebenfalls Löcher in den an der Erde sich befindlichen und dem ganzen Apparate Halt gebenden Stollenenden *k* und *m* eingelassen sind.

Die erwähnten Löcher dienen nun zur Aufnahme und Befestigung zweier senkrecht stehender, runder,  $1\frac{1}{2}$  Zoll starken, gleich hoher Stangen *w, x* und *y, z*, welche von 2 Zoll zu 2 Zoll zur Auf- und Abstellung der  $2\frac{1}{2}$  Zoll starken Querstange *tz, tz* dienen. Die aufrechtstehenden Stangen *w, x* und *y, z* werden mittelst der Holzschrauben *aa* und *bb* festgeschraubt, während die Querstange an denselben mittels eiserner Vorstecker in beliebiger Höhe festgehalten wird. Die auf den Seiten-Bretern *s* und *t* befindlichen Rieme dienen zum Festhalten der Füße und zwar *cc, cc* in gewöhnlicher sitzender Stellung, *dd* und *dd* dagegen in reit- oder spaltsitzender Stellung des Patienten.

An diesem Apparate, den man sich, wo ihn die Zimmermöbel nicht ersetzen, auch überall leicht nach der obigen Zeichnung anfertigen lassen kann, wird es nun möglich, alle die in der Heilgymnastik, insbesondere bei den duplicirten und passiven Bewegungen nöthig werdenden Stellungen und Lagen einzunehmen. Die Stangen sind überdem leicht zu entfernen und bei Seite zu setzen, und der Apparat kann dann recht gut auch im Zimmer als Sessel- oder Ruhebänk benutzt werden.

Doch da ich bei den verschiedenen speciellen Verordnungen auch die dabei nothwendigen Stellungen angeben, und somit zu wiederholten Malen auf diesen Apparat zurückkommen werde, glaube ich auch dieses Capitel schliessen zu können und bemerke nur noch, dass andere sich als nothwendig herausstellende Vor-



richtungen bei den speciellen Anweisungen Erwähnung und nähere Beschreibung finden sollen.

Die beabsichtigte Erreichung eines Heilmittels hängt nicht absolut und allein von demselben, sondern gleichzeitig von der Berücksichtigung mancherlei wesentlicher Bedingungen ab, ohne welche selbst das beste Heilverfahren seinen Zweck verfehlen muss. Bei dem Gebrauche eines gewöhnlichen Heilmittels üben bekanntlich die Qualität und Quantität der Gaben, die Zeit der Anwendung, das dabei zu beobachtende diätetische Verhalten einen wesentlichen Einfluss aus. Ebenso verhält es sich auch mit der Anwendung der Heilgymnastik überall da, wo es sich darum handelt, bestimmte Heilzwecke zu erreichen. Ich gebe daher zum Schluss noch das Wesentlichste, was beim Gebrauche dieses Heilmittels zu berücksichtigen ist, in bestimmten

### Regeln,

und bitte, dieselben ja recht gewissenhaft beachten zu wollen.

#### §. 1.

Die Heilgymnastik ist hauptsächlich bei chronischen Krankheiten, bei wirklich ausgebrochenen Fieberzuständen aber nur in sofern in Anwendung zu ziehen, als Ruhe der niedrigste Grad der willkürlichen Bewegung ist. Hier gilt es, die durch sich selbst angeregte und erhöhte Lebensthätigkeit in keiner Weise zu stören, sondern Alles zu verhüten, was dieselbe irgendwie beeinträchtigen kann, der Natur selbst aber freie Zügel zu gewähren. \*)

\*) Bei starker Eingenommenheit des Kopfes und erhöhten Gehirnaufregungen, Phantasiren, Irrreden etc. haben mir stets neben der reinen frischen Luft, damit das reger strömende Blut fortgesetzt und hinlänglich mit Sauerstoff erfüllt wird, und einer so viel als nur immer möglich herabgesetzten Diät, damit der Organismus in keiner Weise durch seinem Verlangen entgegengesetzten Willenseinfluss, was sich ja schon während der Fiebertage durch Appetitlosigkeit kund giebt, gestört werde, sanfte Druckstreichungen von der Mitte der Stirn aus - nach den Extremitäten hingehend, so wie passive Rollungen, insbesondere der untern Extremitäten, wesentliche Dienste geleistet,



## §. 2.

Bei beginnenden Fiebererscheinungen, d. h. bei sich zeigenden Vorboten eines herannahenden Fiebers, welche insbesondere in leisem Frösteln, Abgeschlagenheit der Glieder etc. sich kund geben, sowie in der Reconvalescentz, ist jedoch eine angemessene Gymnastik ganz am rechten Platze und von unberechenbarem Nutzen. Denn hierdurch gelingt es sehr oft, der Natur gleichsam zuvorzukommen, und einen dem Fieberzustand ganz ähnlichen Zustand, d. h. erhöhte Thätigkeit sämmtlicher Organe hervorzurufen, so die Krankheitsursache zu beseitigen und uns vor einem mehrtägigen Krankenlager zu bewahren.

## §. 3.

Wo die Gymnastik einmal am Platze ist, führe man die verordneten Bewegungen aber auch mit der festesten Beharrlichkeit aus. — Lassen Sie sich daher, insbesondere im Anfange der Cur, nicht etwa durch sich einstellende kleine Unpässlichkeiten, wie Muskelschmerz, Zerschlagenheit der Glieder (das sogenannte Turnfieber), durch allgemeine Aufregung, durch einige schlaflose Nächte, durch sich einstellenden schlechten Geschmack und aufstossende Magensäure, durch stärkere Absonderungen und Ausscheidungen durch Mund, Nase, Darmkanal und Urin, durch eintretende starke Schweisse oder Blähungsbeschwerden etc. von der Fortsetzung der Cur abhalten; denn all' diese Erscheinungen geben den Beweis, dass sämmtliche Organe thätiger werden, was schon daraus erhellt, dass all' diese Zustände, welche mehr oder weniger allemal sich einstellen, um so später während der Cur auftreten, als das Uebel schon längere Zeit bestand und die betreffenden Organe an Energie verloren hatten.

## §. 4.

Während der Cur sind alle Nachtwachen und Gemüthsaffecte, sowie ermüdendes Gesellschaftsleben, strenge Körper- und Geistes-

---

um das im Gehirn sich angehäuften Nervenfluidum, so wie das erregte Blut vom Gehirn und andern edeln Theilen abzuleiten.



arbeit, Unregelmässigkeit und Unmässigkeit in Genüssen, heisse, unverdauliche, fette oder saure Speisen und Getränke, Gewürze, Spirituosen, dumpfe Zimmer, warme Federbetten, karges Darben, langer Mittagsschlaf, vieles Sitzen etc. zu vermeiden. Wählen Sie aber auch nicht etwa eine zu magere Kost, sondern wählen Sie, da durch die Cur viel Stoffe verbraucht und daher neue gebraucht werden, eine kräftige, nahrhafte Diät vom Rind, Schaf, Wildpret, magern Schinken, Hühner, Tauben, weiche Eier, diess Alles jedoch nicht in Butter oder Fett scharf gebräkel; ungewürzte nicht zu fette Mehlspeisen, Gemüse, reifes Obst; trinken Sie reines, oder mit etwas gutem Wein gemischtes Wasser, gut gegohrenes, nicht zu stark gehopftes oder gar mit fremden Stoffen vermengtes Bier, Bouillon, Kuhmilch etc.

#### §. 5.

Neben einer gesunden, nahrhaften Diät ist der öftere Wechsel der Wäsche, der Genuss reiner und frischer Luft, das wiederholte Ausspülen des Mundes, insbesondere nach Tische, das öftere Trinken eines Schluckes Wasser\*), sowie das tägliche Waschen des ganzen Körpers unerlässlich, wobei im Sommer Flussbäder den Wannenbädern vorzuziehen sind, und was in Ermangelung dieser auch durch Abreibungen des ganzen Körpers mit einem nassen Tuche bewirkt werden kann.

#### §. 6.

Wie überall im Leben, so beachte man auch bei Anwendung der Bewegungen als Heilmittel die alten goldenen Regeln: Allzuviel ist ungesund, und: Alles zu seiner Zeit! — Glauben Sie daher nicht etwa, Viel müsse auch Viel helfen, und die gewünschten und bestimmt sich einstellenden Wirkungen müssten sich sofort erzwingen lassen. Bewahren Sie sich auch vor der den „chronischen Kanken“

---

\*) Das Hineinfüllen ganzer Seidel kalten Wassers, wie es oft von Wasserfreunden geschieht, kann dem Magen sehr nachtheilig werden, da derselbe das Wasser nicht zu erwärmen vermag, während die Wassermenge eines Schluckes, auf einmal genommen und in Pausen wiederholt, nur von Vortheil für den ganzen Körper sein wird.



oft eigenthümlichen Ungeduld, das erwünschte Ziel erzwingen zu wollen, denn die Natur lässt sich nun einmal nichts abtrotzen und der Erfolg tritt, wie es ja bei der Natur dieser Krankheiten, sowie bei der Wirkungsweise dieses Heilmittels sich nicht anders erwarten lässt, oft nur allmählig, aber auch um so sicherer hervor.

### §. 7.

Was nun die Cur selbst anbelangt, so gebe ich Ihnen zunächst den guten Rath, der für die einzelnen Krankheitsfälle verordneten Bewegungen Sie nie ohne Vorwissen Ihres Arztes zu bedienen. Theilen Sie ihm offen Ihr Vorhaben mit und zeigen Sie ihm die vorgeschriebenen Bewegungen mit der Anfrage, ob Sie etwa wegen organischer Veränderung edler Theile, oder wegen Bruchanlage etc. — auf welche Zustände ich natürlicher Weise nicht mit Rücksicht nehmen konnte — alle verordneten Bewegungen ausführen dürfen, oder ob Sie vielleicht diese oder jene Bewegung wegzulassen haben.

Es ist überhaupt allemal falsch, den Arzt zu hintergehen, denn derselbe wird dann eintretende Symptome nie in der richtigen Weise zu deuten vermögen, und wohl gar glauben, die Besserung sei auf Rechnung der Arznei zu schreiben, während derselbe, wären Sie offen gewesen, gemerkt hätte, dass es doch noch etwas besseres als Arznei giebt, — was wiederum für dessen übrige Patienten nicht ohne Nutzen sein kann. Sollte Ihnen jedoch Ihr Arzt gradezu die Heilgymnastik verbieten, so fragen Sie ihn nur getrost warum? Und antwortet er Ihnen „Sie brauchen mich ja sonst nicht mehr“! dann treiben Sie getrost Heilgymnastik, behalten Sie aber auch ja diesen Arzt, denn dieser ist offen\*) und meint es gut mit Ihnen.

---

\*) Das leidende Publikum will oft durchaus betrogen sein! und wenn Sie heute dem Manne, der Ihnen schon seit Jahren die verschiedensten Arzneien verordnete, Vorwürfe machen, wenn Sie dem Apotheker, der Ihnen in Folge dessen die stärksten Gifte verabfolgte, ob Ihrer vielfach hieraus entstandenen Leiden anklagen: so fragen Sie sich zunächst nur selbst, ob Sie es anders gewollt, ob jener Arzt vor Jahren Ihr Vertrauen erlangt haben würde, wenn er



## §. 8.

Zur Ausführung der verordneten Bewegungen ist es zweckmässig eine bestimmte Tagesstunde zu wählen, welche man streng inne halten kann. Hierzu eignet sich insbesondere die Zeit vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen oder vor dem Abendbrod, da der Magen während der Gymnastik nicht gefüllt sein darf, die Verdauung eigentlich beendet sein soll, und daher mindestens 2 Stunden seit dem Essen verflossen sein müssen.

Sofort nach der Gymnastik zu essen ist ebenfalls nicht rathsam. Man gönne dem Körper einige Zeit zur Erholung, was am Zweckmässigsten durch Auf- und Abgehen im Zimmer, oder durch einen kurzen, langsamen Spaziergang im Freien erfolgt.

## §. 9.

Vor der Gymnastik entspreche man, damit der Unterleib möglichst unangefüllt sei, nach Befinden der Harn- und Stuhlentleerung, ebenso entferne man alle beengende Kleidungsstücke um Hals, Brust und Unterleib. Festansitzender Halstücher, beengender Röcke und des Schnürleibes, deren man sich überhaupt gar nicht bedienen sollte, muss man sich vor Allem entledigen, während das etwa zu tragende Bruchband während der Gymnastik beizubehalten ist.

## §. 10.

Die Bewegungen selbst sind so viel als möglich unter dem gleichzeitigen Genusse frischer sauerstoffreicher Luft auszuführen, was man, bei der Vornahme im Zimmer, am Besten unter Beobachtung der hierbei nothwendigen Vorsichtsmaassregeln durch das Oeffnen der Fenster bewerkstelligen kann. Die Bewegungen sind stets streng nach der in der Verordnung angegebenen Reihenfolge auszuführen, wobei insbesondere die vorgeschriebenen Stellun-

---

Ihnen damals nicht Etwas verschrieben und Ihnen bei Ihrem Fieberzustande nur gerathen hätte, Sich hübsch ruhig zu verhalten und Haferschleim zu geniessen, oder wenn derselbe bei einer andern Krankheit von Ihnen verlangt hätte, blos spazieren zu gehen und sich recht tüchtige Bewegung zu machen!!



gen und Lagen genau einzunehmen, sowie darauf zu achten ist, dass nur die Glieder und Theile in Bewegung gesetzt werden, welche, laut Vorschrift, eben bewegt werden sollen.

#### §. 11.

Während den Bewegungen darf man weder sprechen, noch den Mund vollkommen schliessen, sondern man soll vielmehr bei ungetheilter Aufmerksamkeit stets völlig frei athmen, sowie in den, zwischen den einzelnen Bewegungen nöthig werdenden und wohl zu beachtenden Erholungspausen, insbesondere dem sich einstellenden Triebe „tief Athem zu holen“ unaufgefordert nachzukommen ist.

#### §. 12.

Sollte sich bei irgend einer Bewegung das Athmen und der Herzschlag merklich beschleunigt haben, so warten Sie ja erst die Beruhigung ab, ehe Sie zu der folgenden Bewegung übergehen, ebenso hüten Sie sich nach der Gymnastik vor Erkältung, was am Besten geschieht, wenn man sich sofort vollständig ankleidet, oder nach und nach zur Ruhe übergeht.

#### §. 13.

Die activen Bewegungen, d. h. solche, welche Sie für sich, ohne Mithülfe einer andern Person ausführen können, sind stets langsam und nie bis zur Erschöpfung und völligen Ermüdung auszuführen.

#### §. 14.

Zur Ausführung der duplicirten und passiven Bewegungen wählen Sie sich einen möglichst gesunden, kräftigen und gewissenhaften Gehülfen männlichen oder weiblichen Geschlechts.

#### §. 15.

Die duplicirten Bewegungen, das sind diejenigen, bei denen Sie sich mit einer andern Person, dem Gehülfen, in der Weise zu bethätigen haben, dass dieser Ihren Bewegungen einen lebenden Widerstand entgegensetzt, oder dass Sie den Bewegungen, welche dieselbe an Ihrem Körper ausführt, Widerstand entgegensetzen, dürfen nie in Kraftproben ausarten.



Der Gehülfe ist desshalb keineswegs als Gegner, wie bei den Ringübungen zu betrachten, sondern vielmehr als Helfer und Verstärker Ihrer Bewegungen, als derjenige, der Ihren Bewegungen das rechte Maass und die nöthige Kraft und Intensität geben soll. Der Widerstand, den entweder der Gehülfe Ihren Bewegungen entgegensetzt, oder den Sie den Bewegungen, welche der Gehülfe an Ihrem Körper vornimmt, entgegensetzen, darf daher nicht etwa ein krampfhafter sein, d. h. in der Weise geschehen, dass diese Bewegungen ruckweise, in Absätzen und unter Zittern ausgeführt werden, sondern Einer muss sich den Kräften des Andern — insbesondere der Gehülfe den Kräften des Patienten — accommodiren.

Suchen Sie daher nicht durch Mithülfe anderer Muskeln die Bewegungen zu verstärken, sondern halten Sie dabei die zu bewegenden Glieder vollkommen gestreckt, und bei Armbewegungen die Finger geöffnet. Theilen Sie auch dabei Ihre Kräfte so ein, dass dieselben bis zu Ende der Bewegung reichen, und nicht etwa gegen das Ende hin ausgehen. Diese mangelhafte Ausführung duplicirter Bewegungen hat ihren Grund zum grossen Theil darin, dass der Widerstand von vorn herein zu stark berechnet war.

Vor Allem achten Sie bei Ausführung dieser Bewegungen darauf, dass dieselben recht langsam und in stetigem Tempo ausgeführt werden, so wie, ob in der Vorschrift hinter der Angabe der Bewegung **P. W.**, d. h. „Patient Widerstand“, oder **G. W.**, d. h. „Gehülfe Widerstand“ steht, da im Nichtbeachtungsfalle ganz andere Muskelwirkungsverhältnisse als die gewünschten, und in manchen Fällen sogar Nachtheile herbeigeführt werden könnten.

#### §. 16.

Bei den passiven Bewegungen, das sind solche, welche der Gehülfe an Ihrem Körper ausführt, ist es nothwendig, dass Sie sich dabei auch wirklich passiv, d. h. unthätig und willenslos verhalten, und bei unverrücktem Einhalten der vorgeschriebenen Stellung in keiner Weise den Gehülfen zu unterstützen suchen. Dieselben müssen von dem Gehülfen stets gelind und zart applicirt werden, und dürfen Ihnen in keiner Weise wirklichen Schmerz,



sondern immer ein Gefühl von Wohlbehagen verursachen, weshalb der Gehülfe, insbesondere bei den Hackungen, Klopfun gen und Klatschungen das Handgelenk immer lose, nie steif zu führen hat.

#### §. 17.

Nachdem die Muskelkraft sich gesteigert hat, können Sie natürlicher Weise die Bewegungen stärker und kräftiger ausführen. Bei der duplicirten Bewegung wird mit der Kraftsteigerung der Widerstand schon an und für sich ein grösserer werden, die activen Bewegungen können Sie noch dadurch verstärken, dass Sie bei deren Ausführung die Arme mit Gewichten belasten, wozu sich die Hanteln — zwei durch einen Griff verbundene Kugeln im Gewichte von 4—8 Pfund, die man in jeder Eisenhandlung zu kaufen bekommt — am Besten eignen.

#### §. 18.

Die Bewegungen einer Vorschrift mehr als einmal des Tages durchzuüben, dürfte wenigstens zu Anfange der Cur nicht gerathen sein. Die Monatsperiode des weiblichen Geschlechts bedingt nicht gerade ein gänzlich es Aussetzen, wohl aber betreffenden Orts speciell anzugebender Modificationen. In den letzten Monaten der Schwangerschaft sind die Bewegungen nur auf die Extremitäten zu beschränken, starke Einwirkungen auf den Unterleib überhaupt ganz zu vermeiden.

Ich werde in den nachfolgenden Bogen Gelegenheit nehmen, bei den verschiedenen Krankheiten der Ausnahmefälle specieller zu gedenken, und erlaube mir nur noch darauf aufmerksam zu machen, dass ich die nöthigen Wiederholungen der einzelnen Bewegungen stets genau in Zahlen angeben werde, worauf ich daher genau zu achten bitte.

Diess wäre das Wichtigste, was Sie, lieber Leser, beim Gebrauch der Heilgymnastik zu wissen und zu beachten hätten, und nun frisch ans Werk, geehrter Freund! Lesen Sie zu Ihrer Orientirung zunächst die Beschreibung der in der ersten Verord-



nung angegebenen Bewegungen genau durch, die beigelegten Figuren werden Ihnen das Fehlende ersetzen. Werfen Sie den uns Allen anhängenden Hemmschuh, die Trägheit, welche vielleicht gar der Grund Ihres Leidens ist, bei Seite und machen Sie noch heute den Anfang. — Sie werden dieses Beginnen gewiss nicht bereuen und gleichsam zu einem neuen Leben aufblühen. Pfui dem Menschen, der zu faul ist, sich die seinem Körper so nothwendige Bewegung zu verschaffen, und sich lieber den Grillen der Hypochondrie hingiebt, mit welchen er sich und Andern zur Last fällt!

Sie meinen, Ihre Leiden und Beschwerden seien schon zu alt und zu tief eingewurzelt, als dass Sie noch Hülfe durch die Gymnastik erwarten könnten? — Nimmermehr, denn grade weil Ihre Leiden so tief wurzeln, gerade weil sämtliche Organe Ihres Körpers darnieder liegen, kann Ihnen eben nur Gymnastik helfen, die mehr als alle andern Mittel das Uebel an der Wurzel fasst!

Sie meinen ferner, Sie selbst seien schon zu alt, und in den Jahren vorgeschritten, und glauben Sich durch Gymnastik, die Sie ja noch gar nie getrieben, in Ihren alten Tagen lächerlich zu machen? — Traurig genug, dass es heute noch solche Ansichten giebt! Der Mensch ist nie zu alt, um Vernünftiges zu thun. Haben Sie nicht gehört, dass es ein Lebenselixir giebt, welches das Leben verlängern, uns vor Krankheiten schützen, den Menschen selbst verjüngen und verschönern soll?

Dieses Elixir ist eben Bewegung; dieses Elixir können wir uns eben durch die Gymnastik verschaffen, denn, verehrter Freund, welches Mittel vermag so auf unsern Organismus einzuwirken als diese? Welches Mittel vermag so wie diese die natürliche Wärme unseres Körpers zu erhöhen? Welche Arznei vermag, gleich der Gymnastik, eine schwache Brust zu stärken, ein enges Becken zu weiten, und uns auch geistig zu erfrischen? Welche Heilmethode vermag so wie die gymnastische, das gesammte Muskelsystem zu stärken und sämtliche Organe in erhöhte Thätigkeit zu versetzen?

Leider ist dieses Heilverfahren noch lange nicht in dem Maasse,



als es im Interesse der leidenden Menschheit wünschenswerth erscheinen muss, bekannt. Möchten sich immer mehr Freunde um dasselbe schaaren. Gar viele würden sich dann vor fortgesetzten Entbehrungen, stetem Siechthum, ja oft lebenslänglichen Leiden und langem Krankenlager bewahren; wie manche schöne Kraft würde der Welt noch länger erhalten bleiben und nicht schon frühzeitig erlahmen, wie manchem hinfälligen Greise könnte der Lebensabend erleichtert, wie manches junge, lebenslustige Blut dem Abgrunde des starren Grabes entrissen werden!

Wohl ist es wahr, „sterben müssen wir Alle“! und hiervon kann und wird uns selbst die Gymnastik nicht schützen; — aber im Leben gesund, im späten Alter noch rüstig zu sein, diess ist eine hohe Gabe Gottes, die der Schöpfer eben dem verleiht, der nach seinen unumstösslichen Naturgesetzen lebt und handelt, die er Dem gewährt, der die ihm verliehenen Kräfte weislich gebraucht, und nicht verbraucht oder widersinnig durch künstliche Eingriffe vernichtet.

Leider lassen sich noch Viele durch ihre Trägheit, dem Hemmschuh alles Guten, von dem Gebrauche der Heilgymnastik abhalten, und wohl Mancher würde sich dazu bequemen, wenn man ihn dabei nur in der gewohnten Ruhe und Pommade liesse. Diese Schwächen der Menschen durchblickte auch schon Fuller vor 150 Jahren, indem er sagt: „Da aber jene wunderbaren Wirkungen — der Gymnastik — auf einem andern Wege — als durch Arzneien — und mit einiger Mühe verschafft werden müssen, so hält es recht schwer, die Menschen dahin zu bringen, dass sie es begreifen“!

Nun, geehrter Freund und Leser, ich hoffe, Sie werden gar bald zu Denen zählen, die diess ausgezeichnete Heilmittel begreifen; darum Ihnen und allen Denjenigen, die sich der Gymnastik zu ihrem Wohle und zum Segen ihrer Nachkommenschaft bedienen, ein freudiges „Glück auf“! —



Fig. 24.

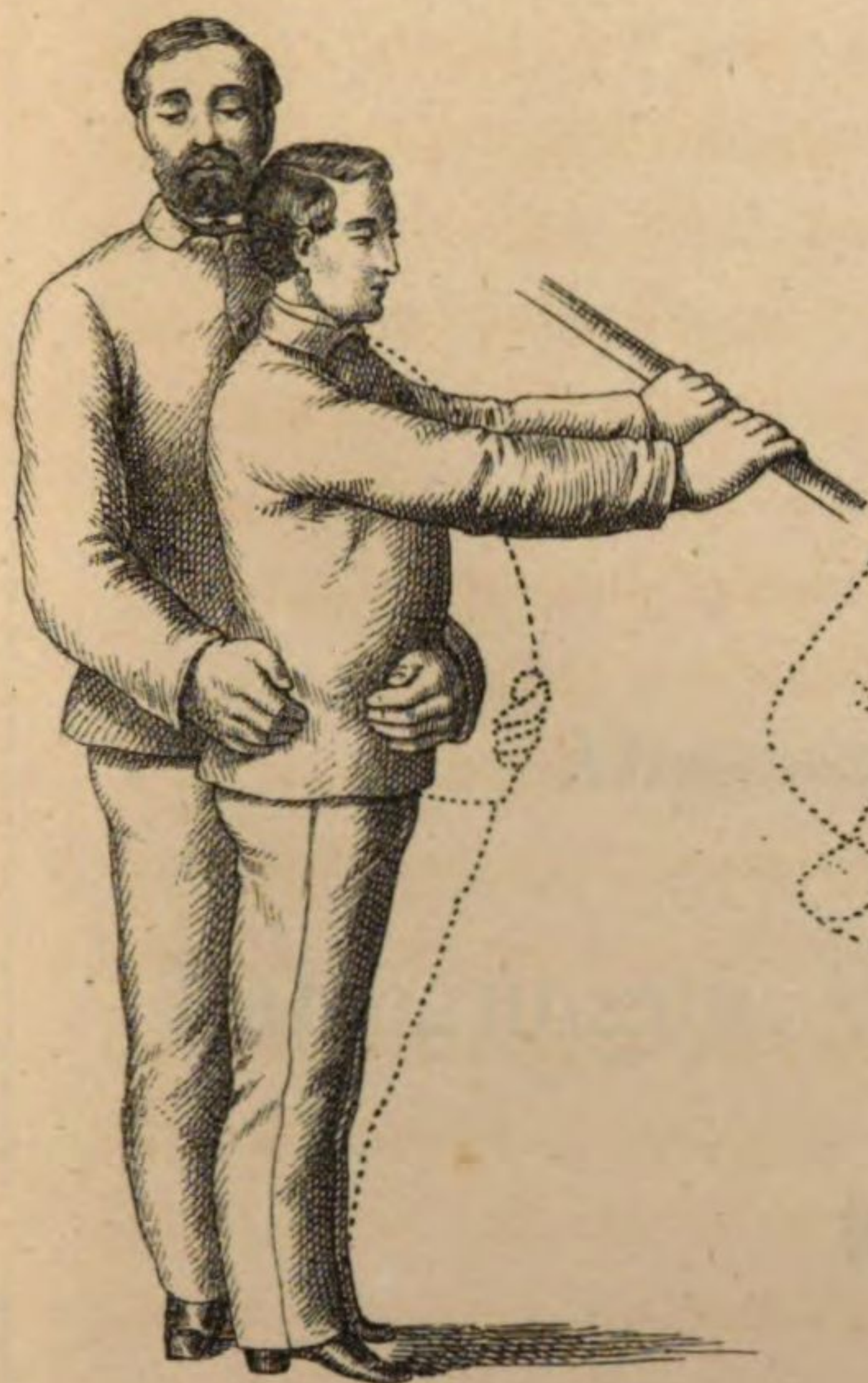
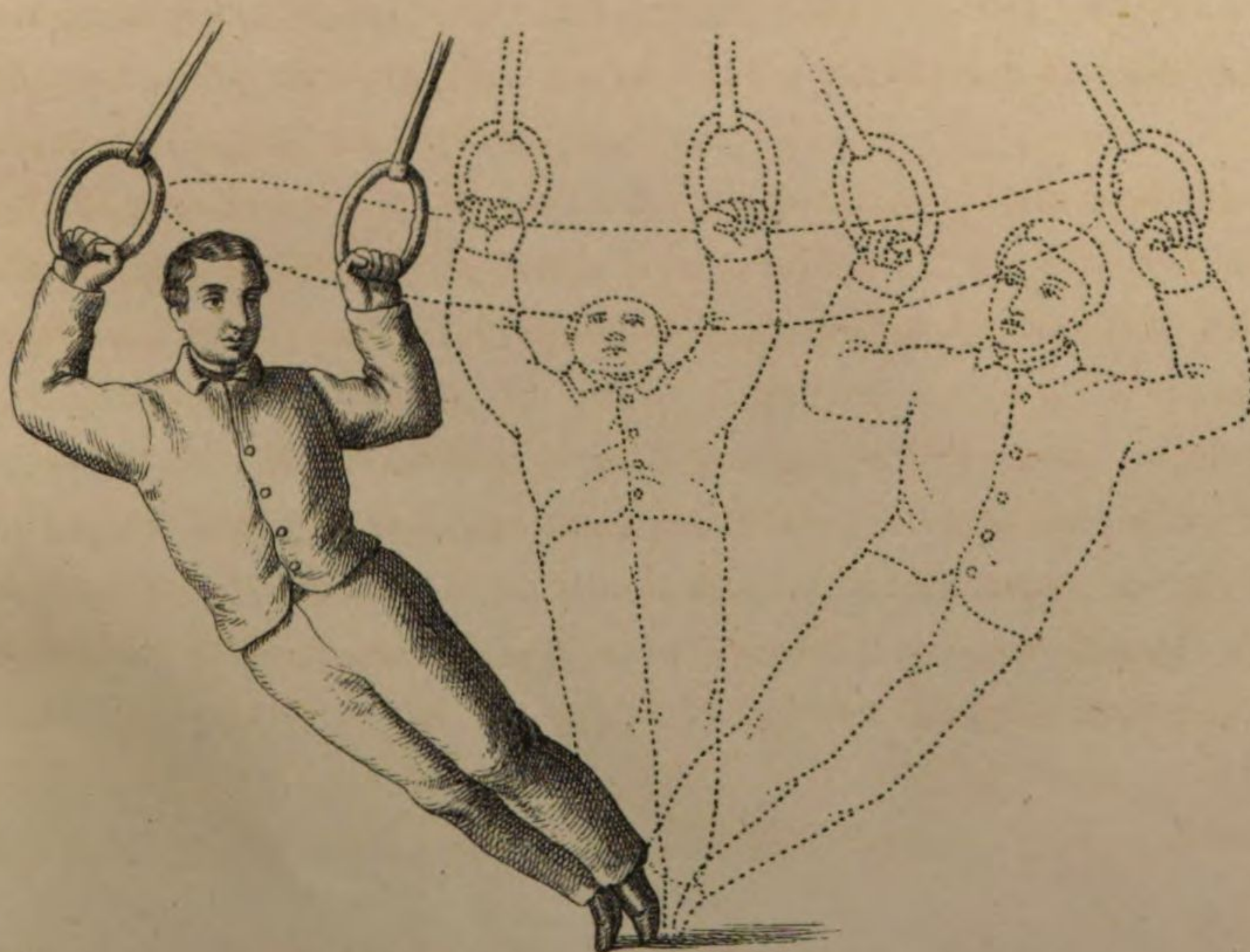


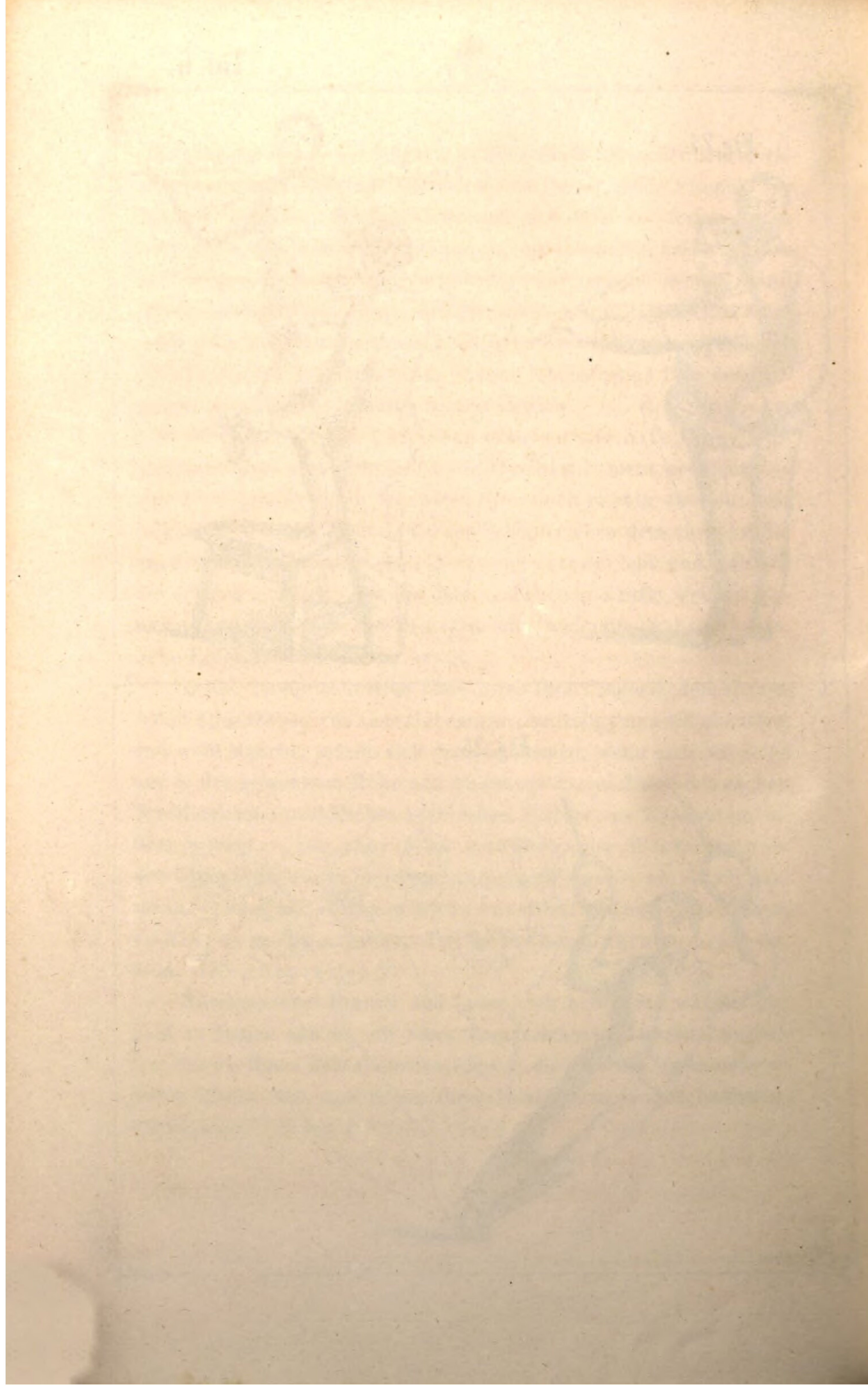
Fig. 25.



Fig. 26.









Allgemeine Erörterungen,  
Darlegungen, Gebrauchsanweisungen,  
Regeln etc.

beim

Gebrauch der Heilgymnastik.

---



Darlegungen, Gebrauchswissen  
Allgemeine Lehren  
Regeln etc.

Gebrauch der Heilysmanistik



Kurze  
 Betrachtung der Verdauungsorgane,  
**Ursachen der Unterleibsbeschwerden**  
 und  
 deren Heilung durch Heilgymnastik.

~~~~~

Die Organe, welche bei den Unterleibsbeschwerden in Betracht zu ziehen sind, sind die Organe der Blutbereitung und Säftebildung, also insbesondere der Verdauungsapparat mit dem Magen, dem Darmcanal und dem Hülfsgorgane, der Leber. Die Verdauungsorgane stellen im Ganzen genommen einen cylindrischen, häutigen Canal dar, in welchem die Nahrung von lebendigen Flächen umschlossen von allen Seiten her unter den Einfluss des Lebens gestellt wird. In ihn ergiessen sich verschiedene abgesonderte Säfte, als Speichel, Galle und der pankreatische Saft, während er selbst auch eine bedeutende Menge Schleimsaft absondert. *) Diese Säfte dienen theils zur Verflüssigung der Nahrungsmittel, theils bewirken sie unmittelbar die chemische Umänderung, und dienen zur Anregung der Bewegung im Verdauungsgeschäft überhaupt.

*) Burdach, Anthropologie.

Der Verdauungscanal ist fast in seiner ganzen Ausdehnung von drei Schichten zusammengesetzt.

Die innerste Schicht ist eine mit einer Lage von Zellen versehene Schleimhaut, welche einestheils als absonderndes Organ der verschiedenen, bei der Verdauung mitwirkenden Darmsäfte erscheint, anderntheils aber auch sich als Organ der Aufnahme und Einsaugung kund giebt, da sich an ihr, und namentlich an den von ihr ausgehenden Vorsprüngen und Zotten zahlreiche Blut- und Lymphgefässe ausbreiten.

Die zweite Schicht ist eine Lage von Muskelfasern, und hat die Function, die Nahrungsmittel theils nach verschiedenen Richtungen zu bewegen, um sie mechanisch zu verkleinern, unter einander zu mengen, für die Flüssigkeiten zugänglicher zu machen, und in vielfachere Berührung mit der Schleimhaut zu bringen, theils und ganz vorzüglich aber dieselben allmählig von dem Eingange nach dem Ausgange hin fortzuschieben, was dadurch geschieht, dass die ringförmig um die Schleimhautröhre herumlaufenden Muskelfasern durch ihre abwechselnde Zusammenziehung eine wellenförmige von oben nach unten fortschreitende Bewegung, die peristaltische Bewegung des Darmcanales bewirken.

Die dritte Schicht endlich ist eine seröse Haut, das Bauchfell, welche die freie Bewegung der einzelnen Abtheilungen, das Gleiten der Darmstücke an einander gestattet, und mit der Bauchdecke in Verbindung steht.

Der Anfang und Endpunkt, oder der Mund und Aftertheil des Verdauungscanales, stehen unter unmittelbarem Einflusse unseres Willens, während dagegen im mittlern Theile desselben die Bewegung unwillkürlich, die Empfindung dunkel ist, und insbesondere im Magen- und Dünndarm, dem Hauptsitz der Verdauung, das bildende Leben selbstständig und eigenmächtig auftritt.

In dem Verdauungscanale wechseln grössere Räume, in welchen die Nahrung länger verweilt, und unter Einwirkung der dasselbst sich ergiessenden Säfte stärker umgewandelt wird, mit

röhrenförmigen Stellen ab, wo sie schneller hindurchgeht. So folgt auf die Mundhöhle die Speiseröhre, auf den Magen und Gallendarm der übrige Dünndarm, und auf den Blinddarm der Dickdarm.

Muskeln, welche klappenartige Einstülpungen bilden, schliessen als Lippen die Mundhöhle, scheiden als Gaumensegel die Luftröhre vom Schlunde, als Pförtner den Magen vom Dünndarme, als Grimmdarmklappe den Dünndarm vom Dickdarme, und schliessen als After den Mastdarm.

Nachdem nun die Speisen durch willkürliche Kau-Bewegungen eine Zeit lang in der Mundhöhle herumgeworfen und verkleinert, namentlich durch die Zähne zerschnitten und zermalmt sind, so dass ihr organischer Zusammenhang aufgehoben ist, werden sie gleichzeitig mit Flüssigkeit gemengt, geknetet und in Form eines Bissens gebracht, um verschluckt werden zu können. Durch die Reizung der Schleimhaut und durch den Druck der sich bewegend Muskeln, sondern nämlich die in der Mundhöhle befindlichen Drüsen den sogenannten Speichel ab, durch welchen die Nahrungsmittel nicht nur erweicht, sondern auch, wenn nicht umgewandelt, so doch zur Umwandlung vorbereitet und namentlich durch den schlüpfrigen Schleim zur Fortbewegung geschickter gemacht werden. Ist dies geschehen, so gleitet dieselbe durch die Speiseröhre in den Magen.

Der **Magen**, eine blasenartige, längliche Erweiterung, liegt im obersten Theile der Bauchhöhle und bildet gleichsam den Boden der Speiseröhre; seine Schleimhaut ist weich, mit einer Menge Falten, von welchen die grössern bei seiner Anfüllung sich ebenen, hat zahllose Gruben und ein dichtes Netz von Haargefässen und Saugadern. An seiner äusseren Fläche liegen Schichten von ringförmigen und in die Länge verlaufenden Muskelfasern.

Hat der Magen die Nahrungsmittel aufgenommen, so strömt mehr Blut zu ihm, seine Wände werden dicker, wie aufgeschwollen, seine sonst weissliche Schleimhaut röthet sich, und sondert aus kleinen, dicht nebeneinander stehenden Drüsen ein Secret ab, welches als Magensaft in den Speisebrei sich ergiesst, während der

Magen selbst aus der senkrechten Stellung in eine schräge übergeht, durch Zusammenziehung sich fest an die Speisen anlegt, und sich dann durch wechselnde Verkürzung seiner Ring- und Längsmuskeln wellenförmig bewegt, so dass die Speisen hin und her geworfen, geknetet und zu einem Ballen vereinigt werden.

Der Magen führt die in der Mundhöhle eingeleitete Umwandlung der Nahrungsmittel durch seinen sauern Magensaft (Pepsin) weiter, indem er sie nach und nach in eine gleichförmige, dickliche, graue Masse umwandelt, die sich insbesondere gegen den Ausgang, den Pförtner, hin sammelt. Durch die Bewegung des Magens und durch die kräftige Zusammenziehung der Muskelfasern desselben nach dem Ende hin wird der Widerstand des Pförtners, eines den Magen von dem Darm trennenden Ringmuskels überwunden, und so der Speisebrei allmählig und in kleinen Portionen durch den Pförtner in den Darm übergeführt.

Der Darm ist ungefähr fünfmal so lang als der ganze Körper, daher in vielfachen Krümmungen zusammengelegt. Derselbe wird durch Falten des Bauchfelles, welche von der innern Fläche der Bauchwände sich gegen ihn umschlagen, Blutgefäße und Saugadern zwischen sich nehmen und zu ihm leiten (dem Gekröse), befestigt und überzogen. Durch die Länge des Gekröses und durch die seröse Absonderung des Bauchfelles wird die Bewegung des Darmes möglich gemacht. Indem dieser an einer Stelle durch seine Ringfasern sich verengert, verkürzt sich die angränzende Stelle durch ihre Längfasern und verschluckt, was von jener ausgetrieben wird; so pflanzt sich diese Bewegung wellenförmig fort, und wird daher wurmförmige (peristaltische) Bewegung des Darmcanals genannt.

Im Ganzen geht die Bewegungsrichtung vom Magen gegen den After, aber jede sich verengernde Strecke treibt den in ihrem oberen Theile befindlichen Speisebrei in die nächste obere Strecke zurück, so dass dieser, wenn er ein Stück vorwärts gerückt ist, wieder etwas zurückgeht, also seinen Weg mehrmals zurücklegt und durch diese Verzögerung dem Organismus Zeit lässt, ihn um-

zuwandeln und auszusaugen. Der obere Theil des Darmes, der Dünndarm, ist der lebendigere Theil und der Hauptsitz der Verdauung; seine Schleimhaut ist blutreicher und lebhaft geröthet, vermöge seines engern Durchmessers und der vielen halbmondförmig hineinragenden Falten, tritt er mit dem Speisebrei in nähere und vielfachere Berührung, zumal da seine verengernden Muskelfasern stark entwickelt sind. Seine Theile sind der Gallen- oder Zwölffingerdarm, der Leerdarm und der Krummdarm.

Der Gallendarm schliesst sich dem Magen zunächst an, und bildet einen Bogen, welcher nicht allein den Endtheil der Bauchspeicheldrüse einschliesst, sondern in welche auch der Gallengang und der pankreatische Gang einmünden. — Während der Gallendarm nicht von allen Seiten vom Bauchfell überzogen ist, haben der übrige Theil des Dünndarmes (der Leer- und Krummdarm, in welchem der Reichthum der Gefässe, Falten und Zellen allmählig abnimmt) ein längeres Gekröse, so dass diese durch die eigene Bewegung, sowie durch Druck der umliegenden Theile, oder durch äussere Einwirkungen auf die Bauchdecke, leichter zu verschieben sind.

Der untere Theil des Darmcanales, der Dickdarm, verläuft weniger gekrümmt und bildet einen einzigen grossen Bogen. Der in seinen obern Theil, in den Blinddarm, eintretende Speisebrei, erfährt hier durch die Absonderung eines dem Magensaftes ähnlichen Darmsaftes eine nochmalige Umwandlung, und steigt dann auf der rechten Seite des Bauches herauf bis unter die Leber, um im Quergrimmdarme waagerecht zur linken Seite und darauf durch den absteigenden Darm in den Mastdarm überzugehen und in Koth verwandelt, wiederum durch den After ausgeschieden zu werden.

An den Wandungen des Verdauungscanales findet nun, sowohl von Seiten der Venen, als auch von Seiten der an und auf ihnen ausgebreiteten Lymphgefässe Einsaugung (Absorption) statt. — Die aus dem Speisebrei in die Saugadern gelangte Flüssigkeit wird allmählig als weisslicher Saft (Milchsaft, Chylus) durch die aufsteigenden Milchgefässe in die Schlüsselbeinvene, sowie durch die Portalvene in die Leber gebracht, und so in das Blut übergeführt.

Die Leber empfängt nämlich durch die sogenannte Pfortader, welche durch die in einander mündenden Venen des Verdauungscanales, und des mit diesen verbundenen Theiles des Bauchfelles, sowie der Milz und Bauchspeicheldrüse gebildet wird, eine grosse Quantität Venenblut, welches vorzüglich das Material zur Bildung der an Kohlenstoff reichen Galle wird. Die Galle, von der ein Theil in die Säftemasse zurückgeht, ein anderer Theil als Auswurfstoff aus dem Körper entfernt wird, ist aber bei der Verdauung wesentlich mit thätig.

Der volle Magen und Zwölffingerdarm trägt nämlich auf mechanische Weise dazu bei, dass ein Druck auf die Gallenblase, welche sich bei leerem Magen gefüllt hatte, ausgeübt werde und diese ihren Inhalt mit dem Bauchsichel in den Speisebrei ergiesst. Durch die Einwirkung der Galle wird aber wiederum einestheils der Speisebrei entsäuert und dadurch einer fauligen Zersetzung desselben entgegengearbeitet, andernteils mag dieselbe aber auch durch Reiz auf den Darmcanal die peristaltische Bewegung, sowie die Absonderung desselben befördern, und es ist somit die Leber als ein wesentliches Hilfsorgan der Verdauung zu bezeichnen. —

Diesen für das Verständniss des Nachfolgenden nothwendigen Erörterungen ist nun zu entnehmen, wie wichtig die Verdauung für das Fortbestehen des Gesamtorganismus ist, welch' nachtheiligen Einfluss jedwede Störung und Erlahmung in dem kunstvollen Triebwerke der Verdauung nach sich ziehen muss, und Jeder, der nur einigermaassen die Bedeutung der Küche im Haushalte kennt, wird zu beurtheilen vermögen, dass in Fällen, wo die hier thätigen und wirkenden Organe durch regelwidrige Einflüsse geschwächt und behindert sind, ihre volle Energie und Thatkraft zu entfalten, die mannichfaltigsten Krankheitserscheinungen zu Tage treten müssen.

Namentlich sind es längeres Verweilen der genossenen Speisen in dem Magen*), also mangelhafte Verdauung wegen ge-

*) Eulenburg, Unterleibsbeschwerden.

schwächer Bewegkraft des Magens, Appetitlosigkeit, Auftreibung des Magens, Aufstossen, Zurücktreten der Ingesta und Neigung zum Erbrechen, saurer, alkalischer, pappiger Geschmack; Magensäure; längeres Verweilen der Ingesta in den Därmen, regelwidrige Entwicklung von Gasen im Magen und Darmcanal, welche sich insbesondere durch ein Gefühl von Spannung und Schwere, sowie durch Auftreibung und Kollern bemerklich machen. Dann aber auch die bei Unterleibskranken charakteristische Veränderung der Hautfarbe, Volumensveränderung des ganzen Körpers, welche sich als Zeichen der allgemeinen Ernährungsstörung, entweder als Abmagerung oder Fettleibigkeit kund giebt, ebenso auch Volumensveränderung der Leber und Milz und anderer Unterleibsorgane, also auch der Blutgefässwandungen.

Als reflectirte Erscheinungen sind zu erwähnen: Schwere und Eingenommenheit des Kopfes, Schwindel, Herzklopfen, asthmatische Zufälle, Veränderungen des Geschmacks und des Allgemeinbefindens, ein Gefühl von Stumpfsein in den Extremitäten etc. Die auf das Gehirn, als Seelenorgan, reflectirten psychischen Erscheinungen documentiren sich als jene eigenthümliche geistige Verstimmung, die gewöhnlich mit den Namen der „Hypochondrie, Hysterie, Melancholie“ etc. bezeichnet wird.

Fragen wir nach den Ursachen, welche als jene Krankheitserscheinungen, die man gewöhnlich mit dem Namen der „Unterleibsbeschwerden“ zu bezeichnen beliebt, hervorzurufen vermögen, so muss zugegeben werden, dass insbesondere Gemüths-affecte, als: Zorn, Angst, Aerger, Gram, Sorgen etc. ganz besonders dazu disponiren, dass übermässige geistige Anstrengungen, ungewohnte und unnatürliche Entbehrungen, vorübergehende oder langfortgesetzte Excesse, unmässige oder überreizende Genüsse in Speise und Trank dieselben heraufzubeschwören und acute Erkrankungen des Darmcanals, wie bei Coliken, Typhus etc. dieselben herbeizuführen vermögen, doch dies Alles nur momentan, denn

eine sonst gute und kräftige Verdauung hat, dafern jene Affecte nur nicht fortgesetzt zur Geltung gelangen, gar bald die Nachtheile eines gehabten Aergers, einer Magenüberfüllung etc. überwunden, und man wird veranlasst, bei den immer allgemeiner werdenden, lebenslang andauernden chronischen Unterleibsleiden sich nach andern Ursachen umzusehen, welche dieselben nicht allein bedingen, sondern auch fortgesetzt unterhalten.

Jede Thätigkeit unseres Körpers, sei es nach Aussen oder im Innern, wird, wie schon erwähnt, durch Muskeln in Verbindung mit den Nerven zu Wege gebracht, und wir haben gesehen, dass auch bei dem Verdauungsprocess die in den Darmcanal eingewebten Muskelfasern wesentlich thätig sind. Es wird daher Alles, was die freie Entwicklung und Thätigkeit dieser Muskeln beeinträchtigt, auch die Verdauung stören, und somit die anomale Thätigkeit der Magen- und Darmmuskularis ein wesentliches Moment für die Entstehung der chronischen Unterleibsstörungen abzugeben im Stande sein. Die normale Thätigkeit der Muskeln kann auf zweierlei Weise beeinträchtigt werden. Einmal durch Ueberanstrengung — Ueberreizung — und dann durch zu geringe Thätigkeit oder durch Behinderung ihrer Functionen.

Die Wissenschaft besitzt nun in den sogenannten Brech- und Abführmitteln einen grossen Schatz von Mitteln, um die dem Einflusse unseres Willens entzogenen Magen- und Darmmuskeln zu reizen, und dafern es krankhafte Zustände erheischen, in erhöhte Thätigkeit zu versetzen, und obschon diese Mittel hier und da, wir denken z. B. an die Nothwendigkeit, in den Darmcanal eingebrachte Gifte schleunigst zu beseitigen, von unberechenbarem Nutzen sind, so gelangen dieselben doch leider nur zu oft, und ohne Hinzuziehung eines Arztes, selbst im gebildeten Publikum zur Anwendung.

Durch diese künstlichen Reize, denen die manchfachen Gewürze, das Rauchen von Tabak, Klistire, das Stecken eines Fingers in den Schlund etc. beizuzählen sind, muss jedoch die normale Thätigkeit der Darmmuscularis und der dieselbe hervorrufenden Nerven beeinträchtigt, und so alle die, in anomaler Verdauung

begründeten Symptome der Unterleibsbeschwerden herbeigeführt werden.

Nächst dem wird hier aber auch Alles zu veranschlagen sein, was die freie und natürliche Thätigkeit der Muskeln hindert. Daher zu enganliegende Kleidungsstücke, welche leider durch das leidige Modewesen bedingt sind, und unter denen vor allem das Corset den Culminationspunkt bildet. Abgesehen von der hierbei zur Geltung kommenden Unterdrückung der Muskelthätigkeit, üben eng anliegende Kleidungsstücke auch einen sehr störenden Einfluss dadurch aus, dass sie die Capilargefäße unwegsam machen, und jeder anhaltende Druck auf die untern Rippen, unter deren Wölbung der Magen, die Leber und Milz mit ihren wichtigen Gefäßen sich befinden, schon an und für sich nachtheilig auf die Unterleibsfunctionen einwirken muss. *)

Sicherlich ist aber die sitzende Lebensweise eine der gewichtigsten Ursachen der Beeinträchtigung der freien Muskelthätigkeit, da hierbei das gesammte Muskelsystem in ganz geringem Grade zur Thätigkeit gelangt, der ganze Verdauungsapparat zusammengepresst und auf einen verengten Raum beschränkt, in seiner freien Entfaltung und Thätigkeit behindert wird.

Blicken wir hinein in die Lebensweise unserer Tage, so ist leicht zu erkennen, dass die Hauptmomente des Entstehens der fast zur Tagesordnung gewordenen, so allgemein verbreiteten und in den manchfachen Symptomen sich kundgebenden Unterleibsbeschwerden, mit jener, mit den Bedürfnissen der Natur in grellem Widerspruche stehenden Lebensweise zusammenfällt, denn ist der Darmcanal durch regelwidrige Einflüsse in seiner Thätigkeit behindert, sind die hier wirkenden Kräfte geschwächt, durch Ueberreizung gleichsam gelähmt, so muss diess nothwendiger Weise

*) Ausführlich ist dieser Gegenstand behandelt in dem Werkchen: „Die menschliche Kleidung vom Standpunkte der Gesundheitspflege, wichtige Mahnungen und Aufschlüsse über bisher wenig erkannte Thatsachen und Erscheinungen“, von H. Klemm jun. Dresden, H. Klemm's Verlag.

und zunächst ein längeres Verweilen der genossenen Speisen im Magen, und der Ingesta in den Därmen zur Folge haben.

In beiden Fällen wird aber ein solches regelwidriges Verweilen des Speisebreies im Verdauungscanal eine falsche chemische Zersetzung der genossenen Speisen herbeiführen, was um so nachtheiliger auf den Gesamtorganismus einwirken muss, als ein grosser Theil der regelwidrig zersetzten Ingesta direct von den Chylusgefässen aufgenommen wird, und so unrein und ungeläutert direct in's Venen- und Herzblut kommt.

Ein solches Blut, aus dem nun wiederum alle Organe den Quell ihres Lebens und Bestehens schöpfen sollen, muss aber nothwendiger Weise den ganzen Organismus untergraben, in allen Organen die grössten Missverhältnisse hervorrufen, insbesondere aber die normale Ernährung beeinträchtigen und sich in Volumenveränderung des ganzen Körpers, als Abmagerung oder Fettleibigkeit, sowie in Veränderung der Hautfarbe kund geben.

Verfolgen wir aber die Nachtheile weiter, welche aus dem längern Verweilen und der anomalen Zersetzung des Speisebreies im Verdauungscanal herzuleiten sind, so ergiebt sich als nothwendige Folge auch eine verschlechterte Absonderung der Galle in der Leber, sowie des pankreatischen Saftes. Diese zur normalen Verdauung nothwendigen Secrete werden aber, in ihrer Zusammensetzung selbst anomal, die falsche chemische Umsetzung der Ingesta nur noch mehr bedingen und unterhalten, und nicht allein die Erzeugung gasiger Producte, welche sich dem Kranken als Flatulenz in lästiger Weise fühlbar machen, herbeiführen, sondern dieselben werden auch in der weitem Ausdehnung der Darmfläche jene Menge reflectirter Erscheinungen, deren wir oben gedachten, hervorrufen.

Kommt nun noch dazu, dass schon wegen eingetretener Störung in der Absonderung der Leber, der in derselben durch die Pfortader bedingte Capilarkreislauf gehemmt ist, dass insbesondere durch sitzende Lebensweise die Blutcirculation und mit ihr das Herz, die alleinige Triebkraft des Blutes, zu geringer Thätigkeit angespornt wird, dass mit der geschwächten Contractionskraft

der Magen- und Darmmuskularis auch die Contractionskraft der an und in ihn verlaufenden Blutgefässe geschwächt und hierin unterhalten wird, so muss das Blut hier stauen, und als natürliche Folge Blutüberfüllung im Unterleibe entstehen.

Die überfüllte Pfortader ist aber durch die Blutüberfüllung gehindert, an einer vollständigen Aufsaugung des flüssigen Speisebreies Theil zu nehmen, und da die Chylusgefässe nicht alle löslichen Substanzen aufzunehmen vermögen, so bleibt nothwendiger Weise ein grosser Theil der zu resorbirenden Substanzen im Darmcanal länger zurück, woraus sich wiederum nicht allein die immer stärker auftretende normalwidrige Zurückhaltung des Speisebreies, die unregelmässigen Ausscheidungen, die gestörte Ernährung und die krankhaften Erregungen der Gefühls- und psychischen Sphäre erklären, sondern worin auch die, in Folge der Blutstockungen in den Portalvenen sich bildenden, und den an und für sich schon belästigten Unterleibskranken oft sehr quälenden Hämorrhoiden, ihren Grund finden. Diese werden aber wiederum durch das längere Verweilen der Fäcalstoffe begünstigt, und es wird dadurch ganz besonders das Zustandekommen der Hämorrhoidalknoten bedingt und unterhalten.

Durch diese Auffassung gewinnen wir aber nicht nur ein klares Bild über die angeführten und in Folge geschwächter Thätigkeit des Muskelapparates sich bildenden Unterleibsbeschwerden, sondern sie gestattet auch die Annahme, dass viele organische Veränderungen der Schleimhaut, insbesondere die chronischen Magen- und Darmcatarrhe, Magen- und Darmentzündungen, dass Leber-Atrophie, Leber- und Milzanschwellungen, selbst Leber-Scirrhus etc. oft nur die unausbleiblichen Folgen geschwächter Thätigkeit der bei der Verdauung mitwirkenden Kräfte sein können, dass selbst Darmverschlingungen auf Rechnung der erschlafften Darmmuskularis und der mit dieser in innigster Verbindung stehenden Bauchdecke zu bringen sind.

Mag nun auch das nach dieser Erörterung von uns in Betracht zu ziehende Heilmittel bei einigen der so eben angeführten Leiden

ihres entzündlichen Zustandes halber nicht in Anwendung zu ziehen sein, so schliesst dies jedoch keineswegs den Umstand aus, dass durch frühzeitige Anwendung desselben jenen oft unheilbaren Krankheiten ebenfalls hätte vorgebeugt werden können, und dass dasselbe das **einzige** und **Hauptmittel** ist, allen jenen chronischen Beschwerden wirksam entgegen zu treten, und dieselben, dafern solche nicht schon in das Stadium der Unheilbarkeit getreten, gründlich und für immer zu beseitigen.

Den Beweis hierfür mag folgende weitere Betrachtung, sowie die Beantwortung der Frage geben: „Sind die angeführten chronischen Unterleibsbeschwerden durch heilgymnastische Behandlung zu heilen?“. —

Schon aus den vorstehenden allgemeinen Erörterungen über den Einfluss der Muskelthätigkeit auf unsern Organismus, könnten wir, berechtigte uns nicht eine langjährige Erfahrung hierzu, diese Frage mit „Ja“ beantworten; wir erinnern hier an Das, was oben über den Einfluss der Muskelthätigkeit auf die Verdauungsorgane, über die Blutcirculation und die unserm Willen nicht unterworfenen Muskeln gesagt wurde, doch möge, dem Patienten zum Trost und zur sichern Ueberzeugung der specielle **Beweis**, inwiefern wir in der **Heilgymnastik** das Mittel zur Erreichung dieses Zieles besitzen, hier mit dem Wunsche folgen, derselbe möge an den eingewebten, sprechenden Thatsachen sich aufrichten und neuen Muth für seine Heilung schöpfen.

Wie in unserm Körper Alles im innigsten Zusammenhange steht, Alles Mittel und Zweck zugleich ist, so dass immer ein Organ das andere bethätigt, dieses durch seine Thätigkeit wieder auf jenes zurückwirkt und die gestörte Thätigkeit eines Organes alle übrigen insofern in Mitleidenschaft zieht, als eine solche auch in den andern Organen Stockungen und Störungen zu Wege bringt, so ist dies auch in dem Wechselverhältniss zwischen den willkürlichen, d. h. unserm Willen unterworfenen, und den unwillkürlichen, d. h. nicht unter der Herrschaft unseres Willens stehenden Muskeln der Fall.

Es ist daher der physiologische Lehrsatz, dass, je mehr wir die Muskelbewegung versäumen, auch um so leichter ein Zustand von Tropidität im Verdauungssystem eintritt, eine unumstössliche Wahrheit, welche tagtäglich an dem Holzmacher und Landmann, kurz an solchen Personen, denen fortgesetzte Muskelübung obliegt, ihre Bestätigung findet. Denn allen diesen Personen sind jene oben aufgeführten Beschwerden ganz unbekannte Dinge, und dies zwar aus dem einfachen Grunde, weil die ihnen fortgesetzt obliegende Bethätigung der willkürlichen Muskeln die Energie der bei der Verdauung wirkenden organischen oder unwillkürlichen Muskeln steigert, und hierdurch das kunstvolle Triebwerk der Blut- und Säftebereitung in fortgesetztem und geregeltem Umschwunge erhalten wird.

Aus diesem Grunde ist es nicht schwer, zu der Ueberzeugung zu gelangen, dass die Bethätigung der willkürlichen Muskeln das untrügliche Mittel ist, um die durch Vernachlässigung der Uebung und Anregung derselben entstandenen Schwächezustände und Beschwerden zu beseitigen, dass aber auch selbst in solchen Fällen, in denen die Erschlaffung des unwillkürlichen Muskelapparates der Verdauungsorgane in andern Ursachen ihren Ausgang findet, kein Mittel so sicher Erstarkung und Kräftigung desselben herbeiführen kann, als eben Bethätigung der mit diesen in innigster Verbindung stehenden willkürlichen Muskeln.

Den Beweis hierfür kann sich Jeder sofort an sich selbst verschaffen. Auf Fussreisen und längern Spaziergängen fühlen wir das Bedürfniss der Nahrungsaufnahme viel früher und heftiger auftreten als am Schreibtisch, nach angestrenzter Muskelthätigkeit sind die Absonderungen durch Blase und After viel auffälliger und stärker als bei sitzender Lebensweise, so dass es Wunder nehmen muss, nicht schon lange diesem kostbaren Anregungs- und Heilmittel die grösste Aufmerksamkeit gewidmet zu haben.

Die Rückwirkung der Bethätigung der willkürlichen Muskeln auf die Muskeln des Magens, des Darmcanales und der Pfortadergefässe wird sich aber um so sicherer einstellen, je directer und

specifischer Letztere von Ersteren zu kräftiger Contraction angeregt werden. — Schon der Umstand, dass die Bauchdecke mit dem Verdauungscanal in inniger Verbindung steht, und die Thatsache, dass insbesondere die Erschlaffung der sogenannten Bauchmuskeln, welche im gewöhnlichen Leben und in den meisten Berufsarten so wenig geübt und in Thätigkeit versetzt werden, Erschlaffung der Verdauungsorgane, Blutstockungen im Unterleibe und alle jene Krankheitserscheinungen herbeiführt, giebt uns den Fingerzeig, dass bei Beseitigung derselben unser Augenmerk vor Allem auf Bethätigung dieser Muskeln gerichtet sein müsse.

Die Bethätigung der Bauchmuskeln kann nun aber, namentlich durch specifische Bewegungen, wie solche eben die Heilgymnastik in Anwendung bringt, eine so intensive sein, dass eine günstige Einwirkung auf die den Verdauungsapparat umkleidenden und in Thätigkeit versetzenden organischen Muskeln gar nicht ausbleiben kann. Mit der Erstarkung der Bauchmuskeln werden aber auch die unwillkürlichen Muskeln der Unterleibsorgane und mit diesen dieselben selbst, ihre Spann- und Triebkraft, ihre Contractionsenergie wieder erlangen, und so unterstützt durch gleichzeitig und zwischendurch angebrachte passive Einwirkungen, welche an und für sich schon diese Organe mechanisch zu grösserer Thätigkeit anfachen, zu ihrer normalen Thätigkeit zurückgeführt werden.

Zunächst werden die Muskeln des Magens und Darmcanales hierdurch in den Stand gesetzt, auf die Verarbeitung der eingeführten Speisen naturgemäss einzuwirken, d. h. dieselben in normaler Zeit verwandeln zu helfen. Wird schon hierdurch einer anomalen Zersetzung derselben vorgebeugt, so haben in Folge dessen Magen und Darmcanal die Kraft gewonnen, den bereits schon verminderten Gasanhäufungen Widerstand zu leisten, und somit verschwindet die Flutulenz und die davon abhängigen örtlichen Leiden und Beschwerden. Der Darminhalt wird überall in normaler Zeit und Umwandlung fortbewegt und seiner Bestimmung nach theils aufgezogen, theils ausgestossen und so die Ernährung und Blutbildung geregelt.

Hierzu nur einige beredte Beispiele. *)

Herr N. N., Militär, hoher Statur, regelmässigen Körperbaues, litt schon seit Jahren an Obstructionen verbunden mit Kreuzschmerzen, welche Leiden nach und nach sich so verschlimmerten, dass oft bis zu acht Tagen keine Stuhlentleerungen stattfanden, dann Krämpfe und Erbrechungen eintraten und nur die stärksten Arzneimittel noch einige Einwirkung auf den Darmcanal auszuüben vermochten. Auf Anrathen seines Hausarztes, der die Erfolglosigkeit aller angewandten Mittel einsah, wurde am 19. Januar die gymnastische Cur begonnen, und obwohl der Patient sich nur mit grosser Bangigkeit und auf eindringliches Zureden dazu entschliessen konnte, die seit drei Jahren täglich gebrauchten Abführmittel wegzulassen, stellten sich doch schon nach einigen Wochen regelmässige Stuhlentleerungen ein, so dass am 19. März der Patient vollständig von seinem Uebel befreit, unter munterem Ansehen, gestärkt und gekräftigt die Besuche unserer Anstalt, behufs seiner Cur, unterlassen konnte. —

Herr N. N., Wirthschaftssecretär, 36 Jahr alt, litt an Obstructionen der hartnäckigsten Art, so dass oft nur aller 10—12 Tage eine Stuhlentleerung erzwungen werden konnte. Die Excremente waren dann so hart und fest, dass Patient sich zur Entleerung derselben krampfhaft anstrengen musste und sich nachher Tage lang geschwächt und ermattet fühlte, während vor der Entleerung heftige Schmerzen im Unterleibe, Auftreibung des Magens, vollkommene Appetitlosigkeit, Aufstossen oder Erbrechen fauliger Massen, Eingenommenheit des Kopfes etc. denselben furchtbar quälten. Schon seit Jahren medicinirend, vermochten selbst die stärksten Mittel seinen Leiden keine Abhülfe zu verschaffen, so dass derselbe endlich zu dem noch unversuchten Mittel der Heilgymnastik seine Zuflucht nahm. — Obwohl der Patient sofort nach den Curstunden sich wiederum an den Schreibtisch begeben musste, so stellten sich doch nach und nach die Leibesöffnungen in immer kürzeren Zeiträumen ein, so dass bereits nach zehn Wochen Patient täglich eine normale, ihn nicht anstrengende Stuhlentleerung, und zwar Zeit und Stunde haltend, hatte, und derselbe nach viermonatlicher Behandlung vollkommen geheilt entlassen werden konnte. —

Herr N. N., Privatmann, sehr stark und fettreich, rothen, aufgedunsenen Ansehens, gebrauchte die heilgymnastische Cur nicht nur zur Beseitigung seines ihn im hohen Grade belästigenden dicken Bauches, sondern auch zur Befreiung von den ihn furchtbar quälenden Gasanhäufungen, sowie nicht weniger wegen der bei scheinbaren Blähungen sich unwillkürlich einstellenden dünnflüssigen Entleerungen aus dem Mastdarm. Die Cur war auch hier von dem erwünschtesten Erfolge begleitet, denn schon nach einem Monat schwanden alle die lästigen Beschwerden, und obschon der aufgeschwemmte Leib nur nach und nach in seine

*) Es kann uns natürlicher Weise hier nur darauf ankommen, dem Leser einige **Heilerfolge** vorzuführen; wer solche in ausgedehnterer Weise zu wissen wünscht, beliebe in einer früher vom Verfasser erschienenen Schrift: „Die gymnastische Heilmethode“, Dresden 1860, nachzuschlagen.

normale Form zurückkehren konnte, so konnte Patient doch nach Verlauf des dritten Monats, allerdings mit 7 Zoll geringern Umfange, dessen Erlangung ihm, seiner eigenen Aussage nach, erst viel gekostet hatte, geheilt unsere Anstalt verlassen. —

Durch die gesteigerte Contractionsenergie der Magen- und Darmmuskularis schwinden aber auch gleichzeitig die Bedingungen der Erschlaffung anderer bei der Verdauung mitwirkenden Organe, insbesondere der Muskelhaut der Pfortader. Das Volumen dieser Gefässe wird ebenfalls zum normalen Umfange zurückgeführt, und da das Blut durch willkürliche Bewegungen gleichzeitig zu erhöhter Circulation veranlasst wird, woran die hierdurch gesteigerte Energie des Herzens und der Lungen ihren heilsamen Einfluss und Antheil liefert, so wird das Blut auch vermöge der verstärkten Druckkraft von Seiten des Herzens, sowie in Folge der gesteigerten Contractionsenergie seiner Bahnen, mit kräftigem Strome an den Pfortaderwurzeln anlangen, und so mit Leichtigkeit die Capillaren der Leber zu durchströmen im Stande sein.

Hierdurch schwinden aber nicht nur die Blutanstauungen im Pfortadersystem, und mit ihr auch alle anomalen Ausscheidungen und Bedingungen zur Erkrankung der Leber, sondern auch alle Bedingungen für die Existenz des chronischen Magen- und Darmcatarrhs, der Bildung von Hämorrhoidalknoten, sowie nicht weniger aller oben angeführten weiteren Beschwerden und krankhaften, reflectirten Erscheinungen auf das Nervensystem, wofür noch folgende Thatsachen sprechen mögen.

Herr N. N., Lehrer, litt in Folge mangelhafter Bewegung an verschiedenen Störungen der Unterleibsfunctionen. Die Untersuchung ergab: Allgemeine Erschlaffung, insbesondere der die Bauchdecke bildenden Muskeln, welche über das Schambein in Form einer grossen Falte herabhängt, bleiches, eingefallenes, abgespanntes, anämisches Aussehen, bedeutende Anschwellung der Leber, welche sich schon bei dem geringsten Druck auf die Gegend derselben durch peinigen Schmerz kundgiebt. Tiefes Athemholen verursacht ebenfalls Schmerz in der Lebergegend, — Appetitlosigkeit, und vor Allem träger Stuhlgang, welcher Wochen lang ausbleibt, sobald derselbe nicht aller 2 bis 3 Tage durch Medicin erzwungen wird, zuweilen starkes Herzklopfen, Beängstigung der Brust, Unlust zur Arbeit.

Nachdem Patient schon Jahre lang medicinirt und abgeführt, ganze Schachteln Morison'scher Pillen verschluckt, und kein Mittel zur Beseitigung

Fig. 28.

Fig. 27.

Fig. 29.

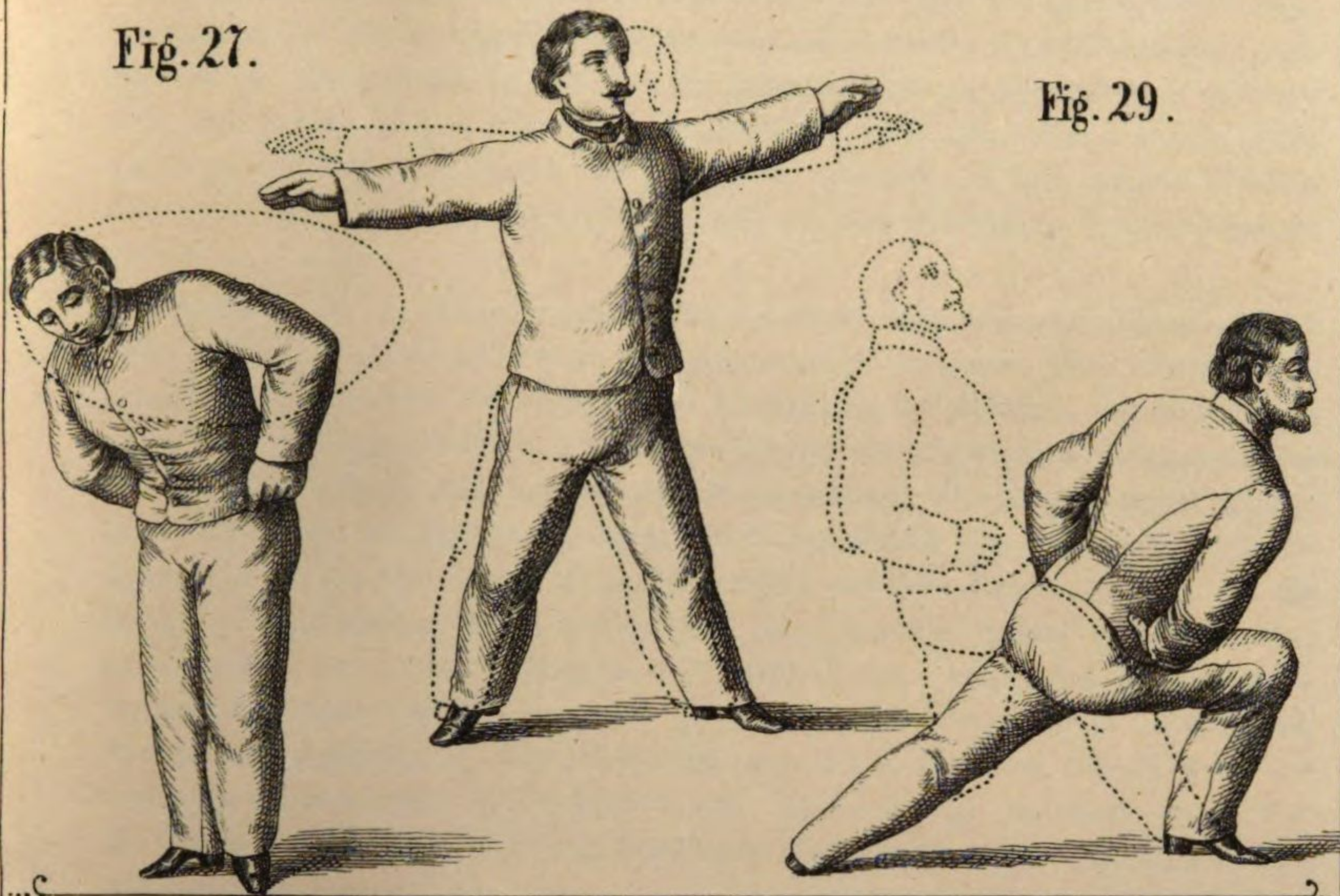
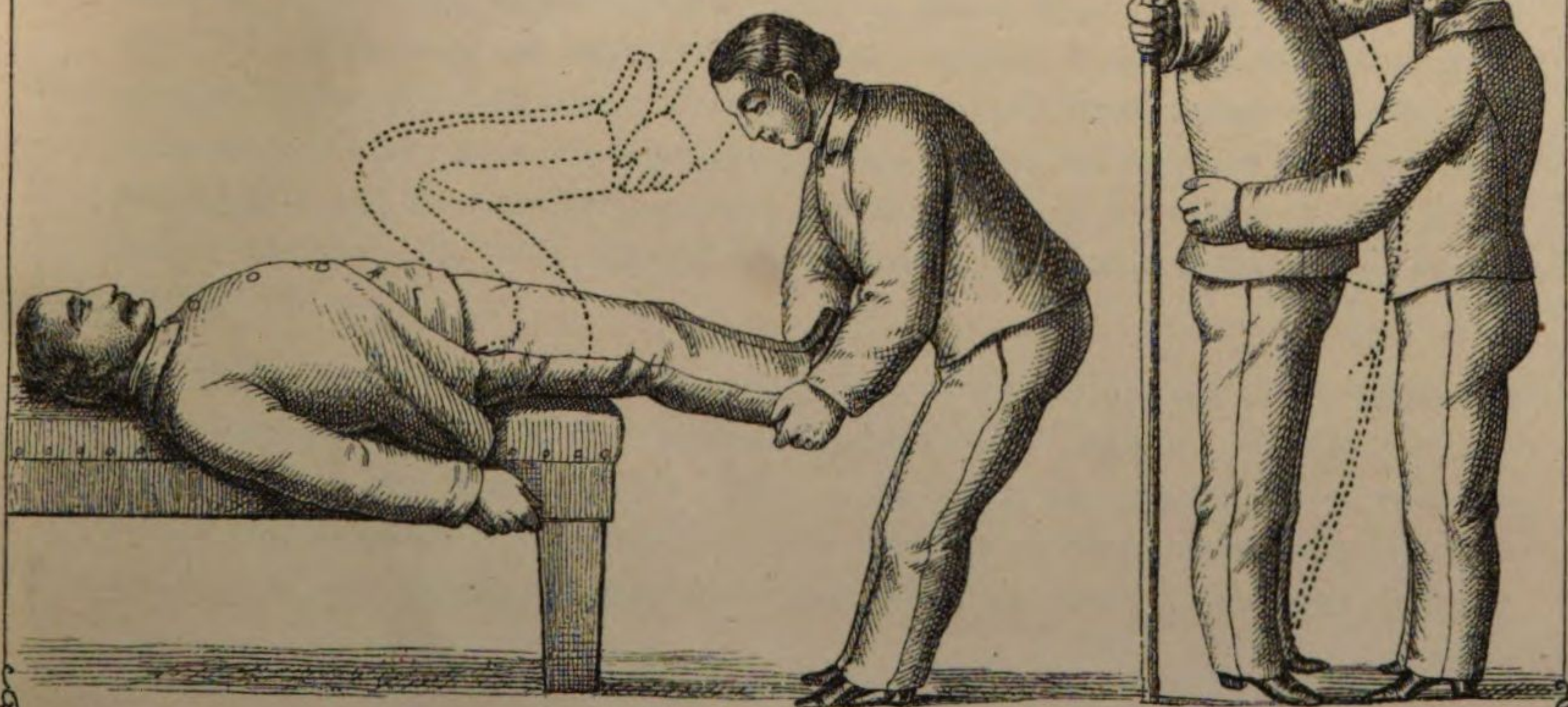


Fig. 30.

Fig. 31.



dieser Leiden unversucht gelassen hatte, nahm derselbe seine Zuflucht zur Heilgymnastik und benutzte dazu seine vierwöchentlichen Sommerferien. Obwohl die Curzeit ziemlich kurz war, so stellte sich doch schon nach 8 Tagen regelmässiger Stuhlgang und besserer Appetit ein, das Athmen wurde freier, die Herzaffectationen blieben aus, Patient wurde heiterer, die Schmerzen in der Lebergegend verloren sich, sein ganzer Körper erstarkte, sein Ansehen wurde gesund und frisch, selbst die Bauchdecke gewann wieder die nöthige Spannkraft, so dass nach 4 Wochen die oben erwähnte Falte verschwunden und mit ihr sämtliche Leiden beseitigt waren. —

Fräulein N. N., Näherin, stark und fettreich, roth und aufgedunsen, leidet sehr oft an der Gesichtsrose, und klagte ganz besonders über Druck in der Magengegend, fauliges Aufstossen und Verhaltung des Stuhles, zuweilen bis zu 11 Tagen, in Folge dessen sich dann gewöhnlich ein ängstliches, beklemmendes Gefühl, Herzklopfen und Schlaflosigkeit einstellen. Die Magengegend ist angeschwollen und bei Druck sehr empfindlich. — Durch den Gebrauch der Heilgymnastik stellte sich schon binnen 6 Wochen insofern Besserung ein, als die lästigen Leibesverstopfungen nachliessen, ein gesunder Schlaf sich einstellte, auch die Anschwellung des Magens sich verkleinerte. Durch den Fortgebrauch der gymnastischen Cur verloren sich jedoch auch die übrigen noch vorhandenen Krankheitssymptome, so dass Patientin nach 4 Monaten den Besuch des Cursaales einstellen konnte. — Interessant war, dass während und nach dieser Cur die früher die Patientin so häufig befallende Gesichtsrose nicht ein einziges Mal wiederkehrte. —

Herr N. N., Kaufmann, litt in Folge Darniederliegens sämtlicher Functionen des Unterleibes, was sich durch Appetitlosigkeit, mangelhafte Ernährung, Stuhlverhalten, saures Aufstossen, Schmerz in der Lebergegend kund giebt, an Verstimmung der Nerven. Derselbe war Hypochonder durch und durch und gleichzeitig sehr reizbar gegen alle äusseren Eindrücke, sowohl der Witterung als auch seiner Umgebung.

Nach vielen vergeblichen Mitteln entschloss sich Patient endlich auf vieles Zureden seiner Freunde, wenigstens einen Versuch mit der Heilgymnastik zu machen. Wie wir vorher gesagt, blieb es nicht dabei, denn obwohl Patient sich im Anfange etwas angegriffen fühlte, spürte derselbe doch schon nach einigen Tagen den heilsamen Einfluss, fühlte sich, nach seinen eigenen Aussprüchen, wie neu geboren, eine gewisse Spannkraft des Körpers kehrte zurück, der Appetit und die Stuhlentleerungen regelten sich, so dass schon nach Verlauf von 2 Monaten die böse Hypochondrie ausgeturnt, ausgeklopft und ausgeknetet war. —

Herr N. N., Lehrer, 35 Jahre alt, trat in unsere Anstalt unter folgenden Krankheitserscheinungen ein: schmutzig-gelbliches Ansehen, als Zeichen von Störungen in der Function der Leber. Dieselbe ist angeschwollen und bei Druck sehr empfindlich. Appetitlosigkeit, Verdauung träge, nach jeder Mahlzeit Aufstossen, sehr häufig sogenanntes Sodbrennen, Excremente sehr hart, oft nur

in Form kleiner Kugeln, Missstimmung, Arbeitsekel, Gleichgültigkeit gegen Vorkommnisse in Schule und Haus sind deren Begleiter. — Durch den Gebrauch der Heilgymnastik verloren sich sämtliche Erscheinungen binnen 2 Monaten, so dass der Patient nach dieser Zeit wieder in sein Amt zurücktreten konnte. —

Herr N. N., Militär, litt schon seit Jahren an den heftigsten Hämorrhoidalbeschwerden, so dass derselbe sich schon zn wiederholten Malen zur Lostrennung der in vollem Umfange auftretenden Hämorrhoidalknoten entschliessen, und mehrere Male Vereiterungen derselben, mit den schrecklichsten Schmerzen verbunden, durchmachen musste. — Durch den Gebrauch der Heilgymnastik stellte sich zwar am fünften Tage ein bedeutender Blutabgang durch den After ein, doch spürte Patient auch von Stund an Erleichterung. Nach wiederholten Blutabflüssen schwanden nach und nach auch die Knoten, so dass Patient nach 4 Monaten, ohne jede Spur seines früheren Leidens, die Cur abbrechen konnte, und nur hier und da, aus alter Anhänglichkeit, den Cursaal mitunter besucht.

Herr N. N., Beamter, 53 Jahre alt, regelmässig gebaut, eher hager als fettreich, litt schon seit längerer Zeit an Unfähigkeit zu jeder Arbeit, welche sich bis zur völligen Willenslosigkeit und Gleichgültigkeit gegen Alles steigerte; schwermüthige Stimmung, welche bis zur Menschenscheu ausartet, träge Verdauung, häufige Stuhlverstopfung sind deren Begleiter.

Durch einen Freund dazu veranlasst, wurde von ihm am 11. März die gymnastische Cur in unserer Anstalt begonnen, und schon nach einigen Tagen wurde die Stimmung eine heitere, der Kopf freier, der Appetit besser, der Stuhl ganz regelmässig, die Lust zur Arbeit stellte sich wieder ein, die Willenskraft kehrte zurück, Umgang mit anderen Menschen wurde Bedürfniss, so dass Patient schon am 15. April die Anstalt, vollkommen genesen, verlassen konnte.

Herr N. N., Goldarbeiter, 57 Jahr alt, wurde schon vor mehreren Jahren vom Tiefsinn befallen, so dass derselbe oft ganze Tage vor sich hinbrütete, sein Geschäft vernachlässigte, ja dasselbe ganz liegen liess und im Krankenhause Aufnahme suchte. Trotz aller Pflege und verschiedener angewandter Mittel ging jedoch sein Zustand in Melancholie über, so dass derselbe nur mit Kopfnicken oder Schütteln Antwort gab, begonnene Sätze oft nicht aussprach, und sich nichts sehnlicher als den Tod herbei wünschte. Durch seine Freunde dazu bestimmt, trat derselbe in unsere Anstalt ein.

Die Heilgymnastik war auch hier von dem besten Erfolge begleitet, denn schon nach einigen Wochen senkten sich die trüben Nebel, Patient wurde heiterer, unterhielt sich mit anderen Besuchern des Cursaales, sehnte sich nach den Seinigen, so wie nach Beschäftigung, fand Gefallen an der Natur und im Umgang mit Andern, so dass derselbe es nicht erwarten konnte, sein Geschäft, was heute wiederum im besten Flore steht, vom Neuen zu eröffnen, und nach einer dreimonatlichen Cur geheilt entlassen werden konnte. — —

Nach diesen Erörterungen und sprechenden Thatsachen bedarf es nun wohl keiner weiteren Ausführung, dass gegen all' die

krankhaften Erscheinungen der Unterleibsbeschwerden die Heilgymnastik, d. i. die Bethätigung des willkürlichen Muskelapparates, mit zwischendurch eingewebten passiven Einwirkungen auf die Organe des Unterleibes, ein gründliches und sicheres Palliativ und Heilmittel ist und bleiben wird, und so bleibt mir nur noch übrig, den Patienten auf die nachfolgenden Verordnungen und deren einzelne, genau beschriebene Bewegungen mit der Bitte zu verweisen: Gehe hin und thue desgleichen! Vermeide dabei aber Alles, was in vorstehender Abhandlung als mitwirkende Ursachen der Unterleibsbeschwerden angegeben wurde, insbesondere starke, den Darmcanal reizende Gewürze, übermässiges Rauchen von Tabak, vor Allem aber äusserlich: enge Kleidungsstücke, innerlich: die leidigen Abführmittel!

Darstellung und Beschreibung

der

bei Unterleibsbeschwerden in Anwendung zu bringenden heilgymnastischen Bewegungen.

Erste Vorschrift.

Mit den Abbildungen Tafel I bis III.

1. Rumpfbeugen vor- und rückwärts, *P. a.**)

Fig. 1, Taf. I.

Der Patient steht bei geschlossenen Beinen, die Hände auf die Hüften gestützt, auf ebener Fläche, und beugt den Oberkörper, bei gestreckten Knien soweit als möglich nach vorn, darauf erhebt er den Oberkörper langsam und beugt denselben so weit als möglich nach hinten, und wiederholt dieselbe Bewegung 10 bis 15 mal hin und her, jedoch sanft und ruhig.

2. Knieheben nach vorn mit Vorbeugen des Oberkörpers bis zum Anbrusten, *P. a.*

Fig. 2, Taf. I.

Das stark im Kniegelenk gebogene Bein wird so hoch gehoben, dass bei gleichzeitigem Vorbeugen des Oberkörpers das-

*) *P. a.* bedeutet: **Patient activ** (selbstthätig, ohne Mithülfe).

selbe womöglich die Brust berührt, und so jedesmal der Unterleib einen starken Druck durch den Oberschenkel erleidet. — Diese Bewegung ist 6 bis 8 mal mit einem Beine zu wiederholen und darauf mit dem anderen Beine auszuführen. Auch kann diese Bewegung aufeinander folgend im Wechsel, je einmal mit dem rechten Beine und einmal mit dem linken Beine, und so fortgesetzt, ausgeführt werden.

3. Armwerfen vor- und rückwärts, mit Oberkörper-Vor- und Rück-Wippen, *P. a.*

Fig. 3, Taf. I.

Bei geschlossener Faust werden die Arme im raschen Tempo vor- und rückwärts bewegt, wobei der Rumpf nicht steif, sondern in den Hüften nachgiebig erhalten wird. — Um das Gleichgewicht zu erhalten, wird der Rumpf in dem Augenblicke, wo die Arme vorwärts gehen, rückwärts, und wenn diese rückwärts gehen, vorwärts gebogen. Beide, kurz aufeinanderfolgende Bewegungen sind 10—15 mal zu wiederholen.

4. Hock-halbliegende Unterleibs-Knetung, Streichung, Klatschung und Erschütterung, *P. p. *)*

Fig. 4, Taf. I.

Der Patient liegt mit etwas erhöhtem Oberkörper und mit nach der Brust gezogenen Knieen auf einem Sopha oder dem oben näher beschriebenen Apparate, und hat die Füße gegen einen Stuhl oder Sessel gestemmt. Während nun der Patient in dieser Stellung unverrückt verharrt, neigt sich der zur linken Seite des Patienten sich befindliche Gehülfe über denselben hinweg und drückt die zusammengelegten Hände mit den Fingerspitzen dicht unter den falschen Rippen der ihm gegenüberliegenden Seite ein, kneift die Bauchdecke mit den Fingerspitzen und den Handballen

*) *P. p.* bedeutet: **Patient passiv** (unthätig).

zusammen, rückt mit den Händen nach sich zu fort, und wiederholt diese Manipulation bis er den auf seiner Seite gelegenen Hüftkamm des Patienten fühlt. Ist dies geschehen, so beginnt der Gehülfe dieselbe Manipulation, nur etwas tiefer unten anfangend, von Neuem, und setzt diese wurmförmigen Bewegungen auf der Bauchdecke des Patienten fort, bis alle Theile des Unterleibs desselben in dieser Weise berührt sind.

Hat nun der Gehülfe den Unterleib 3—4 mal durchknetet, so legt derselbe die rechte Hand mit der darauf gelegten linken flach auf die Mitte des Unterleibes auf und führt dieselbe, immer sanft eindrückend, im Kreise von links nach rechts auf der Bauchdecke herum (Unterleibsstreichung). Ist auch die **Unterleibsstreichung** 10 bis 12 mal ausgeführt, so folgt die **Klatschung** und **Erschütterung**. Der Gehülfe berührt hierbei mit der geöffneten und im Handgelenk losgelassenen rechten Hand in kurzen Absätzen den Unterleib des Patienten 12—15 mal, legt hierauf beide Hände dicht neben einander flach auf den Unterleib des Letzteren auf, so dass dieselben ziemlich den ganzen Unterleib bedecken, und drückt langsam und gleichmässig die Bauchdecke ein, lässt aber darauf die Hände los, indem er dieselben nach oben schnellt, wodurch die elastische Bauchdecke wiederum empor springt, und so eine erschütternde Bewegung der Eingeweide entsteht. Ist auch die Unterleibserschütterung 3 bis 4 mal wiederholt, so wird die ganze Manipulation, d. h. die Unterleibs-Knetung, Streichung, Klatschung und Erschütterung in kurzen Pausen noch 2 bis 3 mal vorgenommen.

5. Halb- oder auch reitsitzende Vorbeugung, G. W., und Rückziehung, P. W. *)

Fig. 5, Taf. I.

Der Patient sitzt hierbei in gewöhnlicher oder reitender Stellung auf der Turnbank oder auf einem Sessel, und hat im

*) G. W. bedeutet: **Gehülfe Widerstand**, P. W. bedeutet: **Patient Widerstand**.

ersteren Falle die Füße in den an der Turnbank angebrachten Riemen, im letzteren Falle an den Füßen des Sessels befestigt, und die Hände auf die Hüftkämme gestützt (wie die Figur es zeigt) oder auch an den Hinterkopf angelegt. — Der Gehülfe hat, hinter dem Patienten stehend, die Schultern desselben erfasst, und leistet, während sich der Patient langsam und so tief als möglich nach vorn beugt, Widerstand.

Ist diese Bewegung zu Ende, so zieht der Gehülfe den Oberkörper des Patienten wiederum in die frühere aufrechte Ausgangsstellung zurück, welcher Bewegung nun der Patient Widerstand entgegensetzt. Beide Bewegungen müssen soviel als möglich in einander übergehen und werden in kurzen Pausen 5 bis 6 mal wiederholt. *)

6. Stern- (oder auch klafter-) stehende Hüftrollung, *P. p.*

Fig. 6, Taf. II.

An der Querseite der Turnbank, oder in einer offenen Thür stehend hat der Patient, je nachdem die Querstange, wie die Abbildung es zeigt, in Reichhöhe, oder auch die senkrechten Stangen (beziehentlich das Thürgerüst) mit klafternden Armen erfasst. Der hinter ihm stehende Gehülfe legt hierauf beide Hände an das Becken des Patienten an und führt, die Hüftkämme desselben erfassend, während der Patient mit den Füßen feststeht und mit den Händen den Oberkörper in aufrechter Stellung zu erhalten sucht, den mittleren Theil des Leibes des Patienten 3 bis 6 mal im Kreise nach rechts und ebenso vielmal im Kreise nach links herum, welche Bewegung der Patient dadurch unterstützen beziehentlich verstärken kann, dass er sämtliche Becken-, Unterleibs- und

*) Bei Bruchkranken ist die Rückziehung mit Vorsicht auszuführen und besonders darauf zu achten, dass dieselbe nicht über die aufrechte Stellung hinaus geschehe; überhaupt ist in solchem Falle die halbsitzende Stellung der reitsitzenden vorzuziehen.

untere Rückenmuskeln ausser Thätigkeit setzt, und diese Kreisbewegung des Beckens ganz dem Gehülfen überlässt. Diese Rollung ist in kurzen Pausen 3 bis 4 mal zu wiederholen.

7. Hochstehende Bein-Rückführung, *P. W.*, und Bein-Vorführung, *G. W.*

Fig. 7, Taf. II.

Bei dieser Bewegung steht der Patient auf der Turnbank, oder in Ermangelung dieser, auf einem Sessel, und hat zur Befestigung dieser Stellung im ersteren Falle die Querstange, im letzteren Falle irgend einen hohen Gegenstand, einen Schrank, eine Thür etc., erfasst, und gleichzeitig ein Bein gestreckt nach vorn erhoben. Dieses hat der Gehülfe über dem Fussgelenk mit der einen Hand erfasst, während derselbe die andere Hand auf das Kreuz des Patienten anlegt. — Während nun der Gehülfe das erhobene Bein des Patienten soweit als möglich nach hinten führt, so dass dasselbe hierdurch in eine nach hinten erhobene Stellung kommt, setzt der Patient dieser Bewegung Widerstand entgegen und führt hierauf das Bein wiederum langsam, unter Widerstand des Gehülfen, nach vorn.

Ist diese Bewegung 3 bis 4 mal an einem Beine ausgeführt, so wechselt der Patient die Stellung, indem derselbe eine halbe Drehung ausführt, die Querstange mit der anderen Hand erfasst, sowie das andere Bein gestreckt nach vorn erhebt; und die Bewegung wird nun in gleicher Weise an dem anderen Beine vorgenommen.*)

8. Gegenstehende Rücken-Längshackung und Streichung, *P. p.*, zugleich Kreuzeindrückung, *P. W.*

Fig. 8, Taf. II.

Der Patient hat in aufrechter Stellung die in Brusthöhe gestellte Querstange der Turnbank erfasst, oder an Stelle derselben

*) Bruchkranke haben eine zu starke Rückführung desjenigen Beines, auf dessen Seite der Bruch liegt, zu vermeiden.

die Arme gegen einen festen Gegenstand, einen Schrank etc., gestreckt angestemmt. — Der Gehülfe steht hinter ihm und hat beide Hände mit der Kleinfingerkante zwischen den Schulterblättern des Patienten aufgelegt. Während derselbe nun beide Hände im Handgelenk bewegt und wiederholt auf das Rückgrat des Patienten auffallen lässt, rückt er mit denselben nach und nach weiter nach unten bis zum Steissbein fort und wiederholt diese Manipulation 3 bis 4 mal, immer von oben wieder anfangend.

Ist dies geschehen, so legt er die rechte Hand flach zwischen die Schulterblätter des Patienten und streicht, mit der linken noch fest auf die rechte aufdrückend, langsam auf dem Rückgrat des Patienten herab, bis er, in der Lendengegend angekommen, durch einen etwas stärkeren Druck den Unterleib des Patienten nach vorn drückt, welcher Bewegung (Kreuz eindrückung) der Patient, bei gestreckt gehaltenen Armen, einigen Widerstand entgegensetzt und darauf wieder in die Ausgangsstellung zurückgeht. Ist auch diese Rücken-Längs-Streichung 3 bis 4 mal wiederholt, so wird nach der gewöhnlichen Pause das Ganze noch 2 bis 3 mal vorgenommen.

9. Halb - oder reitsitzende Rumpffröhlung, *P. p.*

Fig. 9, Taf. II.

Bei dieser Bewegung sitzt der Patient in gewöhnlicher oder reitender Stellung auf der Turnbank oder einem Sessel, die Füße so gut als möglich befestigt und die Hände entweder auf die Hüften aufgestemmt, oder an den Hinterkopf angelegt. — Der hinter ihm stehende Gehülfe hat denselben an den Schultern erfasst und führt den Oberkörper des Patienten langsam dreimal im Kreise nach rechts, und hierauf ebenso dreimal im Kreise nach links herum, welche Bewegung der Patient willenlos zulässt, damit der Kreis eine so grosse, als nur immer mögliche Peripherie beschreibe. — Ist diese Bewegung einmal in der vorgeschriebenen Weise ausgeführt, so ist dieselbe in den nöthigen Zwischenpausen noch 2 bis 3 mal zu wiederholen.

10. Gegenstehende Oberschenkel-Vorführung, *G. W.*, und Oberschenkel-Rückführung, *P. W.*, zugleich Unterleibs-Klatschung, *P. p.*

Fig. 10, Taf. III.

Der Patient hat in etwas gebückter Stellung die hüfthohe Querstange, in Ermangelung dessen die Lehne eines Stuhles, erfaßt und den rechten Unterschenkel nach hinten gebeugt. Der Gehülfe hat, hinter den Patienten stehend, den gebogenen Unterschenkel des Letzteren im Fussgelenk erfaßt und leistet, während der Patient den Oberschenkel langsam vorführt, Widerstand, führt aber bei Beendigung dieser Bewegung sofort den Oberschenkel des Patienten, unter Widerstand desselben, wiederum nach hinten, worauf der Patient den Oberschenkel wieder vorführt. — Ist diese Bewegung mit den nöthigen Zwischenpausen 3 bis 4 mal an dem rechten Beine vollzogen, so behält der Patient die Ausgangsstellung bei und der Gehülfe applicirt ihm mit der rechten Hand, die linke Hand auf das Kreuz des Patienten legend, eine Bauchklatschung, d. h. derselbe lässt die flache Hand in kurzen Absätzen auf die in dieser Stellung erschlaffte Bauchdecke 15 bis 20 mal anprallen, und nimmt darauf dieselbe Procedur in ganz derselben Weise an dem linken Beine des Patienten vor.

II. Halb-liegende Spaltrollung, *P. p.*, und Beinstreckung, *G. W.*

Fig. 11, Taf. III.

Mit erhöhtem Oberkörper liegt der Patient auf der zur Hälfte aufgeklappten Turnbank, oder auf einem Sopha, und hat ein Knie mässig nach der Brust gezogen. Hierauf erfaßt der Gehülfe, auf der Seite des erhobenen Beines, seitwärts zu den Füßen des Patienten stehend, mit der einen Hand das Knie, mit der anderen den Fuss des Patienten und führt das Knie desselben 8 bis 10 mal im Kreise rechts und ebenso vielmal im Kreise links herum, jedes Mal jedoch, während der kreisenden Bewegung, durch den Ober-

schenkel des Patienten einen gelinden Stoss gegen den Unterleib desselben ausübend.

Ist dies geschehen, so streckt der Patient das gekrümmte Bein, welcher Bewegung der Gehülfe Widerstand entgegensetzt. — Nach einer kleinen Pause wird die Spaltrollung sowie die Beinstreckung 2 bis 3 mal an demselben Beine wiederholt und darauf an dem anderen Beine in gleicher Zahl und Weise vorgenommen. *)

12. Bein-Ausstossen im Streckhange, *P. a.*

Fig. 12, Taf. III.

Zu diesen und einigen nachfolgenden activen Bewegungen ist eine einfache, mit wenig Kosten verknüpfte **Vorrichtung**, welche in jedem Zimmer angebracht werden kann und in keiner Familie fehlen sollte, sehr zu empfehlen.

Es sind dies zwei mit Leder überzogene eiserne Ringe, von einem solchen Durchmesser, dass der Patient dieselben bequem mit der Hand fassen kann. Dieselben sind jeder an einem Lederriemen befestigt, welcher an seinem andern Ende einen Ring von kleinerem Durchmesser hat. An der Decke sind in Schulterbreite des Patienten zwei Haken in einen Balken eingeschraubt und in diese die kleineren Ringe eingehenkt, so dass die grösseren, an den Riemen auf und abstellbaren Ringe senkrecht nach unten hängen.

Soll nun diese, unter dem Namen der „Schweberinge“ allgemein bekannte Vorrichtung zu der verordneten Bewegung, „Beinstossen im Streckhange“, benutzt werden, so sind die Ringe an den Riemen so hoch zu stellen, dass der Patient dieselben nur im Zehenstand erreichen kann. Hierauf stellt sich der Patient unter dieselben, hängt sich, dieselben mit gestreckten Armen erfassend, daran, und zieht die Kniee langsam und gemessen nach der Brust,

*) Bei der Spaltrollung ist darauf aufmerksam zu machen, dass der Patient sich ganz passiv zu verhalten, und insbesondere darauf zu achten hat, dass er das Bein völlig dem Gehülfen überlasse, welcher andererseits bei Steifigkeiten im Kugelgelenk des Patienten die Bewegung subtil ausführen wird.

um darauf beide Beine kräftig nach unten auszustossen. Ist diese Bewegung 4 bis 6 mal vollführt, so nimmt der Patient Stand auf dem Fussboden, um sich zu erholen, und führt hierauf dieselbe Bewegung noch 2 bis 3 mal aus.

13. Beinheben im Streckhange, *P. a.*

Fig. 13, Taf. III.

Bei dieser Bewegung erfasst der Patient die in Reichhöhe gestellten Schweberinge in ganz derselben Weise, wie bei der vorigen Bewegung. Behält jedoch hierauf die Beine gestreckt und bemüht sich, dieselben so hoch als möglich nach vorn zu erheben, und in dieser erhobenen Lage einige Secunden zu erhalten. Ist dies geschehen, so nimmt derselbe Stand auf dem Fussboden, um nach der nöthigen Erholungspause dieselbe Bewegung noch 3 bis 4 Mal zu wiederholen.

14. Beinkreisen im Streckhange, *P. a.*

Fig. 14, Taf. III.

Es ist dies für Unterleibskranke eine ganz vorzügliche Bewegung, da hierdurch sämtliche Hüft- und Unterleibsmuskeln in Thätigkeit versetzt werden. Dieselbe wird dadurch bewerkstelligt, dass der im Streckhange sich befindliche Patient die Beine nach vorn erhebt, hier aber nicht verweilt, sondern dieselben sofort nach rechts, nach hinten, nach links und darauf wiederum nach vorn, und so fortgesetzt 6 bis 8 Mal, mit den Füßen einen Kreis beschreibend, führt.

Ist dies geschehen, so wird dieselbe Bewegung, nach der nöthigen Ruhepause, in gleicher Weise links herum ausgeführt, d. h. der Patient führt die geschlossen gehaltenen Beine zunächst nach vorn, darauf nach links und so fortgesetzt nach hinten und rechts, bis der Kreis wie vorher nach rechts jetzt 6 bis 8 Mal nach links beschrieben ist. — Soll diese Bewegung gut gelingen, so ist

es nothwendig, dass der Patient die Hüften recht lose und nicht etwa fest halte, da sonst der ganze Körper nicht nur sehr leicht in eine passive Drehung geräht, sondern die Bewegung selbst auch nicht den beabsichtigten Zweck erfüllt, da dann nur einige Beinmuskeln nicht aber die Unterleibs- und Hüftmuskeln in Thätigkeit kommen.

Diese vierzehn Bewegungen sind in der angegebenen Weise, und unter strenger Beobachtung der oben angegebenen Regeln, einen Monat und zwar täglich, vielleicht mit Ausnahme der Sonn- und Festtage, auszuführen, hierauf jedoch, vorausgesetzt, dass insbesondere die activen Bewegungen 12, 13 und 14 gelingen, mit der folgenden Verordnung zu vertauschen. — Noch diene die Bemerkung, dass, sollte der Patient sich nicht sofort in den Besitz von ein paar Schweberingen setzen können, dieselben auch durch eine in Reichhöhe in einen Thürstock eingeklemmte Holzleiste zu ersetzen sind. —

Zweite Vorschrift.

Mit den Abbildungen Tafel IV bis VI.

I. Armwerfen seitwärts, mit Oberkörper-Vorwippen, *P. a.*

Fig. 15. Taf. IV.

Der Patient bewegt die nach vorn und einer Seite gehaltenen Arme bei nachgiebig gehaltenem Hüftgelenk und Vorneigen des Oberkörpers nach der entgegengesetzten Seite, und wiederholt diese Bewegung unter gleichzeitigem Vorneigen des Oberkörpers (Vorwippen), wodurch der ganze Körper in eine rhythmische, wiegende Bewegung geräth, 24 bis 30 Mal.

2. Axt-Hauen, *P. a.*

Fig. 16. Taf. IV.

Bei dieser Bewegung stellt der Patient die in grader, seitlicher Richtung mässig gespreizten Beine auseinander; er hebt hierauf die gestreckten Arme nach oben, und führt mit den erhobenen Armen einen Zug nach unten aus, als wolle er, mit einer Axt in den Händen, einen zwischen den Füßen liegenden Holzklotz spalten. Hierbei sind die Beine im Knie- und Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten, der Oberkörper gleichzeitig so weit als möglich nach vorn zu beugen, und die Arme während der Bewegung zwischen den gespreizten Beinen durchzuschlagen. Diese Bewegung ist 15 bis 20 Mal zu wiederholen, und wird noch wirksamer, wenn die Arme dabei mit einem schweren Gegenstande, einem Gewicht, ein paar Hanteln etc. beschwert sind.

3. Sägebewegung, *P. a.*

Fig. 17. Taf. IV.

Bei stark nach vorn geneigtem Oberkörper führt der Patient einen Arm kräftig nach vorn und abwärts, während er in demselben Moment den andern Arm, mit Beugung im Ellebogengelenk, nach hinten und aufwärts führt, und so mit beiden Armen regelmässig 15 bis 20 Mal abwechselnd nach unten einen Stoss ausführt.

4. Hüfterschütterung, *P. p.*

Fig. 18. Taf. IV.

Der Patient hat hierbei in Reichhöhe die Querstange der Turnbank, oder in Ermangelung derselben in klaffernder Stellung das Thürgerüst einer offen stehenden Thüre erfasst. Der hinter ihm stehende Gehülfe hat beide Hände an die Hüftkämme des Patienten angelegt und dieselben von vorn mit den Fingern umfasst. — Während nun der Patient die Hüft- und Beckenmuskeln ausser Thätigkeit setzt, streckt der Gehülfe einen Arm und zieht gleichzeitig den andern Arm nach sich zu an, so dass die Beckenhälfte des Patienten auf der Seite des gestreckten Armes nach vorn, die andere jedoch nach hinten kommt; ist dies geschehen, so dreht der Gehülfe sofort die andere Beckenhälfte vor, und setzt diese drehende Bewegung, ähnlich dem Quirlen, in rascher Aufeinanderfolge 25 bis 30 Mal fort, um nach einer Erholungspause dieselbe Manipulation noch 2 bis 3 Mal zu wiederholen.

Sollte wegen zu starker Erschütterung der Unterleibseingeweide der Patient Schmerz in denselben spüren, so ist es zweckmässig, die Pausen in kürzerer Aufeinanderfolge eintreten zu lassen, und diese Bewegung, insbesondere im Anfange, recht subtil auszuführen.

5. Halb- oder reitsitzende Seitenbeugung, *P. W.*

Fig. 19. Taf. IV.

Der Patient sitzt bei befestigten Füßen in gewöhnlicher oder reitender Stellung auf der Turnbank oder auf einem Sessel und hat

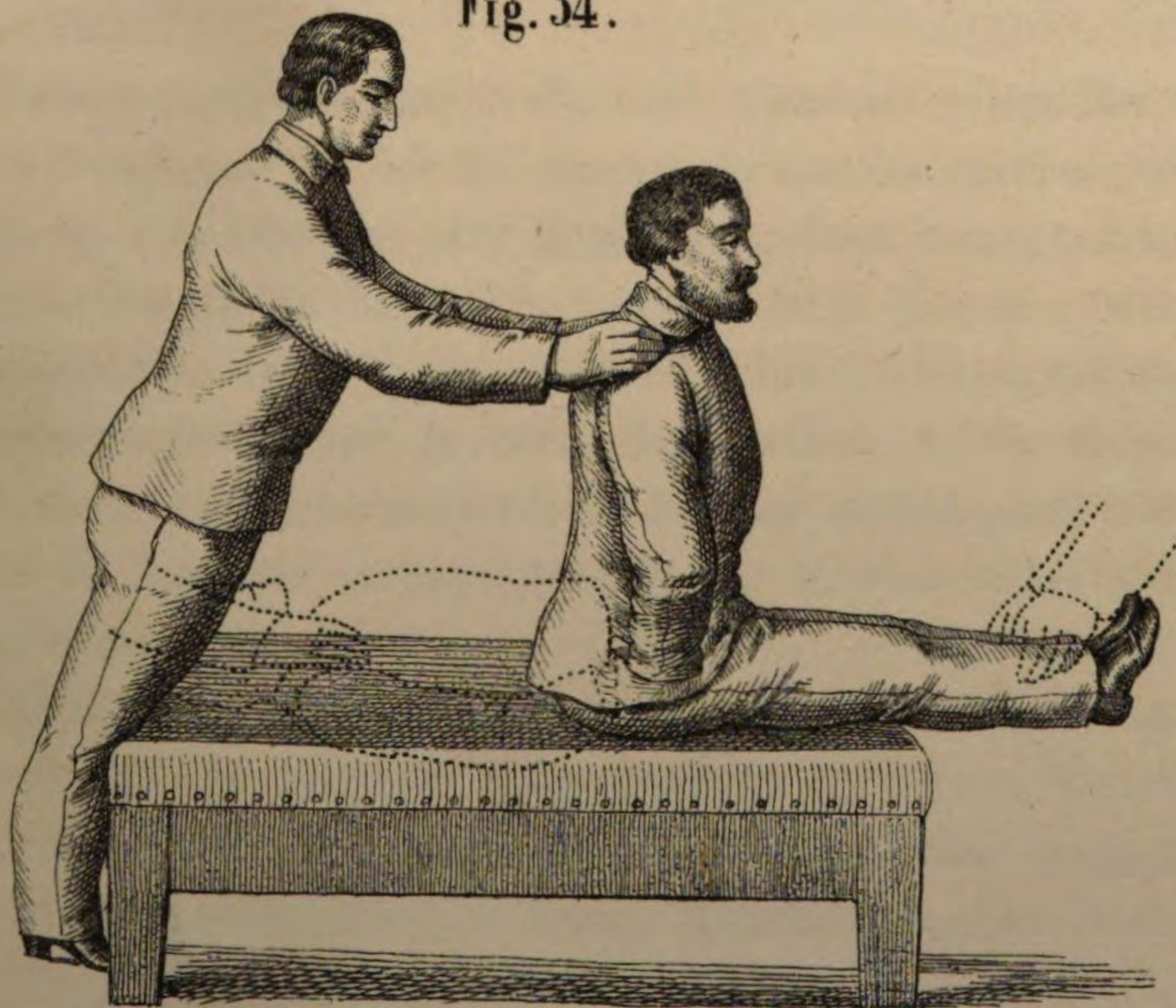
Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.



die Arme nach oben ausgestreckt. Der Gehülfe steht hinter ihm und hat die Arme des Patienten im Handgelenk erfasst.

Während nun der Patient den Oberkörper gut aus den Hüften herausnimmt, d. h. gerade sitzt und sich insbesondere nicht nach vorn krümmt, beugt der Gehülfe den Oberkörper des Patienten langsam nach rechts und hierauf eben so langsam nach links, welcher Bewegung der Patient Widerstand entgegensetzt. — Hierauf wird die Bewegung zunächst mit der Beugung nach links begonnen und 4 bis 6 Mal unter Einhaltung der nöthigen Erholungspausen wiederholt.

6. Klafterstehende Bein-Knickung und Streckung, *P. a.*, zugleich Magen- und Lenden-Klatschung.

Fig. 20. Taf. V.

Bei dieser Bewegung steht der Patient mit seitwärts ausgestreckten Armen zwischen den aufrechtstehenden Stangen der Turnbank, oder in einer offenen Thür, und hat dort die Stangen, hier das Thürgerüst mit den Händen erfasst. Der Gehülfe sitzt hinter ihm auf einem Stuhl oder Sessel in der Weise, dass er den Patienten bequem mit den Händen erreichen kann, demselben aber nicht zu nahe sitzt.

Während nun der Patient die nach auswärts gewandten Kniee langsam beugt und bei der Herabsenkung des Oberkörpers mit den Händen an den Stangen oder dem Thürgerüst herabgleitet, vollführt der Gehülfe in kurzer Aufeinanderfolge mit den offen und lose gehaltenen Händen, von hinten in der Kreuzgegend des Patienten beginnend, und je tiefer der Patient in die Kniebeuge kommt, nach vorn fortschreitend, die Lenden- und Magenklatschung, so dass die Letztere insbesondere in der tiefsten Kniebeuge des Patienten applicirt wird.

Nachdem der Patient unter der fortgesetzten Magen- und Unterleibsklatschung von Seiten des Gehülfen eine kurze Zeit in der Kniebeuge verweilt hat, streckt derselbe wiederum langsam die Kniee bis zur senkrechten Stellung, während welcher Bewegung

der Gehülfe die Klatschung, mit den Händen langsam nach aussen und hinten fortrückend, mehr in der Lenden- und Kreuzgegend dem Patienten applicirt.

Diese Bewegung ist von Seiten des Patienten recht langsam und gemessen auszuführen und in angemessenen Pausen 8 bis 12 Mal zu wiederholen, auch hat derselbe darauf zu achten, dass die Hände an den Stangen recht lose herabgleiten und dieselben, insbesondere bei der Kniestreckung, so wenig als möglich in Thätigkeit treten.

7. Halb- oder reitsitzende Oberkörper- Rechts- und Links-Vordrehung, P. W.

Fig. 21. Taf. V.

Der Patient hat in halb- oder reitsitzender Stellung die Arme entweder, wie die Abbildung zeigt, an den Hinterkopf angelegt, oder seitwärts in Klafterstellung erhoben. Während nun der Gehülfe den Patienten, im erstern Falle an den Ellebogen, in dem letztern Falle, bei klaffernden Armen, im Handgelenk erfasst und zunächst die eine Körperhälfte des Patienten dadurch vordreht, dass er den einen Arm ausstreckt, dagegen den andern Arm an sich anzieht, setzt der Patient dieser Bewegung Widerstand entgegen, ebenso auch, wenn hierauf der Gehülfe die andere Leibesseite vordreht.

Diese drehende Bewegung ist von Seiten des Gehülfen dreimal nach jeder Seite in der Weise auszuführen, dass z. B. die Vordrehung nach rechts in die Vordrehung nach links übergeht, und der Wechsel zwischen der Vordrehung rechts und links nicht ruckweise erfolgt. — Der Patient hat darauf zu achten, dass er die Arme in der angegebenen Ausgangsstellung erhält, d. h. die Arme nicht mitbewegt und dadurch die Thätigkeit der Hüftmuskeln erhöht. — Nach eingetretener Pause ist die dreimalige Rechts- und Links-Vordrehung noch zweimal zu wiederholen.

8. Rumpfliegende Rollung der Beine, *P. p.*

Fig. 22. Taf. V.

Hierbei liegt der Patient in der Weise mit dem Oberkörper auf der ebengestellten Turnbank, oder auf einem in der Mitte des Zimmers stehenden Tische, dass sein Oberkörper nur bis zu den Hüften auf der Unterlage ruht und der Unterkörper frei hinaus gehalten wird. — Um in dieser Stellung fest zu liegen hat der Patient je nachdem entweder die Kanten der Turnbank oder des Tisches erfasst, oder es wird derselbe, wie in der Abbildung durch zwei Hände angegeben, von einer dritten Person an den Schultern festgehalten.

Der zu den Füßen des Patienten stehende Gehülfe hat die Beine des Erstern im Fussgelenk erfasst und führt dieselben geschlossen 3 bis 6 Mal im Kreise nach rechts und darauf eben so viele Male im Kreise nach links herum. — Ist dies unter fortgesetzt passivem Verhalten von Seiten des Patienten geschehen, so wird nach der gewöhnlichen Pause dieselbe Manipulation noch 2 bis 3 Mal wiederholt.

9. Freistehende Vorfällung, *G. W.*, und Rückfällung, *P. W.*

Fig. 23. Taf. V.

Um diese Bewegung auszuführen stellt sich der Gehülfe vor den Patienten im Zimmer in der Weise auf, dass Ersterer die ausgestreckten Arme an die Schultern des Letztern anstemmt. — Ist dies geschehen, so drückt der Patient das Kreuz und mit diesem den Unterleib (weniger den Oberkörper) nach vorn, welcher Bewegung der Gehülfe unter gleichzeitigem langsamen Krümmen der Arme, wodurch der ganze Körper des Patienten in eine vorwärts fallende und dabei nach hinten gebeugte Stellung kommt, einigen Widerstand entgegensetzt.

Ist diese Bewegung so weit als möglich nach vorn ausgeführt, so drückt der Gehülfe durch Streckung seiner Arme, und während der Patient sich bestrebt, in dieser rückwärts gebogenen und nach

vorn gelegten Stellung zu verharren (Widerstand zu leisten), Letztern in die Ausgangsstellung zurück. Nach eingetretener Ruhepause ist diese Bewegung in angemessenen Zwischenpausen 4 bis 6 Mal zu wiederholen, wobei insbesondere noch darauf aufmerksam zu machen ist, dass die Vor- und Rückfällung in einander übergehen soll, wozu der Gehülfe durch langsames Beugen und Strecken der Arme wesentlich beizutragen vermag. *)

10. Gegenstehende Magen- und Lenden-Walkung, *P. p.*, zugleich Bauchspannung, *P. W.*, und concentrische Unterleibsstreichung, *P. p.*

Fig. 24. Taf. VI.

Der Patient hat bei dieser Bewegung die in Brusthöhe gestellte Querstange der Turnbank bei ausgestreckten Armen erfasst, oder sich mit den ausgestreckten Armen an irgend einen feststehenden Gegenstand angestemmt. Der ihm zur linken Seite stehende Gehülfe hat ihm die vordere Leibesseite zugewandt und den Körper des Patienten in der Weise umspannt, dass der rechte Arm auf der hintern, der linke Arm auf der vordern Seite des Patienten sich befindet und die Hände des Gehülfen auf der entgegengesetzten Leibesseite des Patienten, also auf der rechten sich berühren.

An dem Berührungspunkte, dicht unter den falschen Rippen beginnend, drückt nun der Gehülfe, mit der linken Hand in der Magengegend, mit der rechten in der Lendengegend, und zwar abwechselnd mit den Fingerspitzen und Ballen derselben ein, und geht so in kleinen Absätzen unter gleichsam wurmförmigen Bewegungen seiner Hände, quer über den Unterleib des Patienten nach sich zu hinweg, diese Manipulation immer wieder von rechts beginnend und so 6 bis 8 Mal nach sich zu wiederholend.

Ist dies geschehen, so übt der Gehülfe mit der auf dem Rücken des Patienten sich befindlichen rechten Hand einen kräftigen Druck

*) Bruchkranke haben diese Bewegung wegen ihrer starken, bei Unterleibskranken zwar vortheilhaften Ausdehnung der Bauchdecke wegzulassen, oder doch wenigstens mit Vorsicht, d. h. mit nicht zu starker Rückbeugung auszuführen.

auf das Kreuz des Patienten aus, wodurch der Unterleib desselben nach vorn gedrückt, und so unter mässigem Widerstande des Patienten dessen Bauchdecke gespannt wird, während der Gehülfe gleichzeitig mit der linken Hand die concentrische Unterleibsstreichung applicirt, d. h. die linke Hand mässig an die gespannte Bauchdecke des Patienten andrückt und zunächst kleine, darauf immer grösser werdende Kreise von rechts nach links mit der flachen Hand auf der Bauchdecke beschreibt.

Ist auch die Bauchspannung unter concentrischer Streichung des Unterleibes 3 bis 4 Mal wiederholt, so wird die ganze Manipulation noch 2 bis 3 Mal vorgenommen, wobei der Gehülfe ausnahmsweise einmal auf die rechte Seite des Patienten treten und von hier aus die Magen- und Lenden-Walkung und Bauchspannung, sowie concentrische Streichung vornehmen kann, obschon wegen Verlauf des Darmcanales und insbesondere wegen des aufsteigenden Darmes und des Querdarmes die Application von rechts nach links als Norm angenommen werden muss.

II. Hochstehende Bein-Kreisrückführung, *P. W.*, und Vorführung, *G. W.*

Fig. 25. Taf. VI.

Um diese Bewegung zunächst an dem rechten Beine des Patienten vorzunehmen, hat derselbe auf die Turnbank sich zu verfügen, oder in Ermangelung der Turnbank auf einen Sessel, einen Stuhl etc. zu treten. Nachdem dies geschehen, erfasst derselbe mit der linken Hand die Querstange der Turnbank, in Ermangelung einer solchen irgend einen andern hohen Gegenstand, und erhebt das rechte Bein nach vorn. Der ihm zur Seite am Fussboden mit ihm zugewandten Gesicht stehende Gehülfe erfasst mit der rechten Hand das erhobene Bein im Fussgelenk und befestigt durch Anlage der linken Hand auf das Kreuz des Patienten denselben in der eingenommenen Stellung.

Während nun der Gehülfe das rechte Bein des Patienten im Kreisbogen seitwärts nach hinten führt, leistet der Patient Wider-

stand und führt hierauf in derselben Richtung, unter nunmehrigem Widerstand des Gehülfen, das Bein wiederum im Kreise nach Aus- sen von hinten nach vorn.

Nach einer kleinen Pause wird diese Bewegung noch 2 bis 3 Mal wiederholt und hierauf an dem linken Beine vorgenommen, wobei der Patient selbstverständlich sich herum zu drehen, die Stange mit der rechten Hand zu fassen, und das nun dem Gehülfen zugewandte linke Bein zu erheben, der Gehülfe dagegen das er- hobene Bein mit der linken Hand zu fassen und die rechte Hand an das Kreuz des Patienten anzulegen hat. *)

12. Trichterkreisen im Anhang, *P. a.*

Fig. 26. Taf. VI.

Es ist diess eine sehr angenehme, wohlthuende und fast sämt- liche Muskeln in Anspruch nehmende, ganz besonders aber auf den Unterleib kräftig einwirkende Bewegung.

Die in der vorigen Verordnung bei Bewegung 12, pag. 76, be- schriebenen Schweberinge hängen in Brusthöhe des Patienten herab. Derselbe stellt sich gerade zwischen dieselben hinein, erfasst beide Ringe mit den Händen und legt den ganzen Körper, die Arme nach und nach ausstreckend und die Füße senkrecht unter den Ringen behaltend, nach hinten (siehe Fig. 26 *a*). Ist dies geschehen, so zieht derselbe den Arm derjenigen Seite, nach welcher hin die kreisende Bewegung geschehen soll, also zunächst den rechten, ein wenig an, wodurch der Körper nach dieser Seite hin fällt (siehe Fig. 26 *b*).

Den hierdurch entstehenden Schwung sucht jedoch der Pa- tient zu benutzen, um den Oberkörper, unter Mithülfe der Arme und Vordrückung des Unterleibes, nach vorn und hier weiter im Kreise nach links hin (siehe Fig. *c*) zu bringen, bis er, während die

*) Bruchkranken ist zu empfehlen, die Beinkreisrückführung mit dem Beine, auf dessen Seite der Bruch sich befindet, activ auszuführen, und nur die Vorführung unter Widerstand des Gehülfen vorzunehmen.

Füße auf derselben Stelle bleiben, wiederum bei Fig. *a* ankommt, und so mit dem Oberkörper einen vollständigen Kreis in Form eines Trichters, dessen engern Theil die Füße bilden, beschrieben hat.

Hier verweilt der Patient jedoch nicht, sondern benutzt den durch die erste Kreisung erhaltenen Schwung, um dieselbe Bewegung nach derselben Richtung noch 6 bis 10 Mal auszuführen. Ist dies geschehen, so hat der Patient zunächst sich zu erholen und darauf dieselbe Bewegung in gleicher Weise und Zahl nach der andern Seite, also nach links hin, vorzunehmen.

Um diese Bewegung recht wirksam zu machen und gut auszuführen, ist dem Patienten zu rathen, die Arme dabei so viel als möglich zu strecken, und insbesondere beim Vorgehen des Oberkörpers die Brust und den Unterleib kräftig nach vorn zu drücken (obschon Bruchkranke sich davor zu hüten haben, den Unterleib nach vorn zu pressen), ebenso müssen insbesondere die Hüften nicht steif gehalten, sondern lose geführt werden. Während der Kreisung ist das Gesicht immer nach vorn zu behalten, und daher bei der Kreisung rechtsum beim Vorkommen eine kleine Wendung nach rechts, bei der Kreisung linksum eine kleine Wendung nach links vorzunehmen.

Diese zwölf Bewegungen sind nun ebenfalls einen ganzen Monat hindurch auszuführen. Sollte dem Patienten auch im zweiten Monat eine stets vom besten Erfolge begleitete „Hockhalbliegende Unterleibs-Knetung, Streichung, Klatschung und Erschütterung“ erwünscht sein (Erste Verordnung, Beweg. 4, pag. 70), so wäre dieselbe am Zweckmässigsten in dieser Verordnung zwischen Bewegung 7, Halbsitzende Oberkörper Rechts- und Links-Vordrehung und Bewegung 8, Rumpfliiegende Rollung der Beine, einzuschalten.

Andere Bewegungen aus der ersten Verordnung auch im zweiten Monat durchzunehmen, halten wir nicht nur nicht für nothwendig, sondern einer möglichen Ueberanstrengung halber auch

nicht für gerathen; höchstens würden wir noch, dafern der Stuhlgang im zweiten Monat noch nicht geregelt sein sollte, was nur in seltenen und dann in sehr veralteten Fällen vorkommen wird, noch eine Spaltrollung (siehe: Erste Verordnung Beweg. 11) zwischen Bewegung 11 und 12 der zweiten Verordnung empfehlen. Jedenfalls sind aber mit Beginn der zweiten Verordnung die etwa im Anfange der Cur noch aus Vorsicht und Aengstlichkeit gebrauchten Abführmittel wegzulassen. —

Dritte Vorschrift.

Mit Abbildungen Tafel VII bis IX.

1. Rumpfkreisen rechts und links um, *P. a.*

Fig. 27, Taf. VII.

Diese Bewegung wird in der Weise ausgeführt, dass der Patient mit seinem Oberkörper, denselben nur auf und aus dem Hüftgelenk drehend, einen möglichst weiten und tiefen Kreis beschreibt. Derselbe hat die Hände auf die Hüften gestützt und bewegt, den Unterkörper festhaltend, den Oberkörper zunächst nach vorn, darauf nach rechts, hinter und links, wiederum nach vorn und so fortgesetzt 10 bis 20 Mal, den Accent besonders auf das Rückbeugen des Oberkörpers legend, in derselben Richtung im Kreise herum. Ist dies nach rechts hin geschehen, so wird dieselbe Bewegung, nach einer Erholungspause, in gleicher Weise nach links hin vorgenommen.

2. Schrittwechsel mit Drehung nach rechts und links, *P. a.*

Fig. 28, Taf. VII.

Der Patient steht mitten im Zimmer und hat beide Arme nach der Seite hin in klafternder Stellung ausgestreckt, ein Bein in Schrittstellung vor das andere gestellt und den Rumpf nach der Seite des zurückstehenden Beines gedreht. Während derselbe sich nun mit den Füßen etwas empor schnellt und gleichzeitig dieselben wechselt, so dass das vorher zurückstehende Bein nun das vordere wird, dreht er den Rumpf nach der andern Seite und setzt diese

Bewegung 10 bis 20 Mal in derselben Weise fort, immer bei jedem Schrittwechsel den Rumpf nach der entgegengesetzten Seite drehend, wodurch der ganze Körper in eine wohlthuende Erschütterung versetzt wird. —

3. Ausfall mit Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers, *P. a.*

Fig. 29, Taf. VII.

Bei dieser Bewegung macht der Patient zunächst einen grossen Schritt nach vorn, streckt hierauf kräftig das hintere Bein im Knie und beugt das vordere. In dieser Stellung verharrend beugt er nun den Oberkörper soweit als möglich nach vorn gegen den Oberschenkel des vorgestellten und im Knie gebogenen Beines, richtet sich hierauf auf und beugt den Oberkörper, bei raschem und kräftigem Strecken des vorderen und Beugen des hinteren Beines, nach hinten.

Ist diese Vor- und Rückbeugung mit abwechselnder Kniebeugung und Streckung 6 bis 8 Mal ausgeführt, so fällt der Patient nach einer Pause auf dem andern Beine vor, und wiederholt die Vor- und Rückbeugung in gleicher Weise in dieser Stellung. *)

4. Hock-halbliegende Unterleibsknetung, Streichung, Klatschung und Erschütterung, *P. p.*

Diese Bewegung, schon in der ersten Verordnung unter Bewegung 4 genau beschrieben und unter Fig. 4, Taf. I, abgebildet, ist hier in der dritten und letzten Verordnung wiederum einzuschalten. — Wir bitten daher, sollte dem Patienten im Verlaufe des verflossenen Monats das Speciellere über diese Bewegung entfallen sein, S. 70 nachzulesen.

*) Bruchkranke haben einen zu weiten Ausfall zu vermeiden.

5. Lang-liegende doppelte Knie-Erhebung, *G. W.*, und Streckung, *P. W.*

Fig. 30, Taf. VII.

Der Patient liegt auf der ebengestellten Turnbank, einem Sopha oder auf einigen zusammengestellten Stühlen mit der ganzen hintern Leibesseite auf und hat den Körper durch Erfassen der seitlichen Kanten in dieser Lage befestigt. Der zu seinen Füßen stehende Gehülfe hat die Beine desselben im Fussgelenk erfasst und leistet, während der Patient beide Kniee langsam und gemessen nach der Brust zieht, Widerstand. — Hat der Patient die Kniee so hoch als möglich, und zwar so hoch, dass womöglich die Oberschenkel die Bauchdecke berühren, herauf gezogen, so streckt der Gehülfe durch sanften Zug nach sich hin wiederum die Beine des Patienten, welcher Bewegung nun der Patient Widerstand entgegengesetzt.

Diese Bewegung ist 3 bis 4 Mal zu wiederholen, und so viel als möglich in der Weise auszuführen, dass die Knie-Erhebung und Streckung in einander übergeht, d. h. keine Absätze zwischen der grössten Beugung und der beginnenden Streckung entstehen.

6. Klawerstehende Kreuz- und Lenden-Klatschung und Lenden-Erschütterung, *P. a.*

Fig. 13, Taf. VII.

Bei dieser Bewegung hat der Patient, den Rücken dem Apparate zugewandt, die aufrechtstehenden Stangen der Turnbank oder den Thürstock einer geöffneten Thür erfasst. Der vor ihm stehende Gehülfe greift mit den Armen um den Körper des Patienten herum und applicirt demselben zunächst die Kreuz- und Lendenklatschung, indem er wiederholt die offen und im Handgelenk lose gehaltenen Hände auf die Kreuz- und Lendengegend des Patienten stark anprallen lässt.

Ist dies erfolgt, so legt der Gehülfe die in einander wie zum Beten geschlossenen Finger sammt den Handballen von hinten an

den Körper des Patienten dicht über den Hüften an, und zieht den Unterleib des Patienten, welcher mit den Armen so viel als möglich in der zu Anfange eingenommenen Stellung verbleibt, nach vorn, während er gleichzeitig mit den Händen dicht unter den falschen Rippen, von hinten nach vorn gelind streichend, die Arme in eine zitternde Bewegung versetzt, und so die Unterleibs- und Lendengegend des Patienten erschüttert (Lenden-Erschütterung). Ist diese Vorziehung und Lenden-Erschütterung 2 bis 3 Mal wiederholt, so wird die ganze Manipulation in den nöthigen Pausen und in Verbindung mit der Kreuz- und Lendenklatschung noch 2 bis 3 Mal vorgenommen.

7. Rumpfliegende doppelte Bein-Niederdrückung, P. W.

Fig. 32, Taf. VIII.

Hierbei liegt der Patient nur mit der Rückenfläche seines Oberkörpers auf der ebengestellten Turnbank, und hat, zur Befestigung in dieser Lage, die Seitenkanten dieses Apparates erfasst, gleichzeitig aber auch die geschlossenen Beine, so weit möglich, nach oben erhoben. Während nun der ihm zur Seite stehende Gehülfe die fortgesetzt geschlossen zu haltenden Beine des Patienten nach unten drückt (siehe Fig. 6), leistet der Patient Widerstand, und führt hierauf die Beine wiederum nach oben in die Ausgangsstellung zurück, um diese Bewegung noch 3 bis 4 Mal an sich, unter Widerstand von seiner Seite, ausführen zu lassen. *)

8. Halbliegende Spaltrollung, P. p.

Diese Bewegung, welche hier wiederum einzuschalten ist, wurde schon in der ersten Verordnung unter pag. 75, Bewegung 11

*) Diese Bewegung, welche Bruchkranke nur mit Vorsicht auszuführen haben, lässt sich auch ziemlich wirksam activ ausführen, indem der Patient die erhobenen Beine recht langsam nach unten sinken lässt, da das langsame „Nachuntensinkenlassen“ der Beine schon an und für sich, wegen der Schwere derselben, einige Anstrengung erheischt.

und durch Abbildung 11 beschrieben und bildlich dargestellt, es genüge daher, hier auf dieselbe zu verweisen.

9. Klafterstehende Knie-Erhebung, G. W., und Streckung, P. W., zugleich Unterleibs-Knetung, Klatschung und Erschütterung, P. p.

Fig. 33, Taf. VIII.

Bei dieser Bewegung hat der Patient in klafternder Stellung der Arme, jenachdem die senkrechtstehenden Stangen der Turnbank, oder das Thürgerüst einer geöffneten Thür erfasst. Der Gehülfe steht schräg-vorwärts-seitwärts rechts von ihm, und hat mit dem linken Arme die Taille des Patienten umfasst, die rechte Hand auf das rechte Knie des Patienten gelegt.

Ist dies geschehen, so führt der Patient dieses Knie langsam nach oben, welcher Bewegung der Gehülfe Widerstand entgegengesetzt, hierauf drückt der Gehülfe das Knie des Patienten nach unten, wobei der Patient Widerstand leistet. Nachdem die Knie-Erhebung 2 bis 3 Mal ausgeführt ist, applicirt der Gehülfe dem Patienten noch die Unterleibsknetung, Klatschung und Erschütterung, welche darin besteht, dass derselbe den Patienten mässig mit der in der Kreuzgegend angelegten linken Hand nach vorn zieht, mit der rechten Hand dagegen den Unterleib des Patienten, links beginnend, von oben nach unten durchgreift, darauf, wie oben schon beschrieben, mit der flachen und lose gehaltenen Hand durchklatscht, und dann die flache Hand auf den Unterleib des Patienten anlegt, kräftig und langsam eindrückt, darauf aber dieselbe rasch entfernt (Unterleibsererschütterung).

Ist auch die Unterleibsererschütterung 2 bis 3 Mal vorgenommen, so wird die ganze Procedur noch einmal an der linken Seite des Patienten wiederholt. — Der Gehülfe tritt hierbei auf die linke Seite des Patienten, schlingt die rechte Hand um dessen Taille, und applicirt, nachdem die Knie-Erhebung und Streckung am linken Beine vorgenommen, die Unterleibsknetung, Klatschung

und Erschütterung mit der linken Hand in ganz derselben Weise wie vorher mit der rechten Hand.

10. Langsitzende Rückziehung des Oberkörpers, *P. W.*, und Erhebung, *G. W.*

Fig. 34. Taf. VIII.

Diese Bewegung ist der in der ersten Verordnung S. 71 unter Bewegung 5, Halb- (oder reit-) sitzende Vorbeugung, *G. W.*, und Rückziehung, *P. W.*, beschriebenen Bewegung sehr ähnlich, nur bedeutend kräftiger und stärker wirkend als jene, weshalb diese nur dann, wenn die Bauchmuskeln bereits gekräftigt sind, wie nach zweimonatlicher Uebung mit Gewissheit angenommen werden kann, zu empfehlen ist.

Der Patient sitzt hierbei mit der ganzen hintern Fläche der Beine auf der ebengestellten Turnbank, und ist in dieser Stellung entweder mit einem über die Unterschenkel geschnallten Riemen befestigt, oder wird, wie unsere Figur zeigt, von einer dritten Person an den Füßen gehalten. Der hinter ihm am Fussboden stehende Gehülfe erfasst hierauf die Schultern des Patienten und zieht dessen Oberkörper, unter Widerstand desselben, langsam nach hinten und unten in die liegende Stellung (siehe Fig. 34 *b*).

Ist dies geschehen, so richtet der Patient den Oberkörper wieder auf, welcher Bewegung nun der Gehülfe Widerstand entgegenzusetzen hat. — Diese Bewegung, welche 3 bis 4 Mal zu wiederholen ist, lässt sich auch sehr zweckmässig activ ausführen. Der Patient legt sich hierbei auf die Turnbank, oder in Ermangelung einer solchen auf den Fussboden des Zimmers der Länge nach hin, und bemüht sich nun, den Oberkörper, ohne Gebrauch der Hände, aufzurichten. Ist dies geschehen, so legt er sich wieder langsam in die Rückenlage, um die Aufrichtung noch einige Male zu wiederholen.

Bruchkranke haben diese Bewegung, gleichviel ob activ, oder

wie oben, duplicirt ausgeführt, zu vermeiden, oder doch wenigstens mit grosser Vorsicht vorzunehmen.

II. Hängende Beinhebung und Kreuzbiegung, *P. a.*

Fig. 35. Taf. IX.

Diese interessante, die Unterleibsmuskeln ganz besonders in Thätigkeit versetzende Bewegung ist wiederum an den Schweberingen auszuführen. Der Patient erfasst die in mässiger Reichhöhe aufgehängten Ringe mit den Händen und tritt so weit als es ihm die Ringe und Arme zulassen zurück (siehe Fig. 35 *a*). Ist dies geschehen, so hebt derselbe beide Beine gestreckt nach vorn in die Höhe und krümmt die Arme, wodurch der ganze Körper in einen Schwung nach vorn versetzt wird und nach vorn fliegt.

Während dies geschieht, drückt aber der Patient das Kreuz kräftig durch, streckt die Arme und kommt so zum Stand vor den Schweberingen (siehe Fig. *b*), worauf derselbe durch abermaliges Erheben der Beine und Krümmen der Arme wiederum zurückfliegt und durch Strecken derselben wieder in die Ausgangsstellung gelangt, um dieselbe Bewegung noch einige Male in den nöthigen Zwischenpausen zu wiederholen.

Noch interessanter und wirksamer wird diese Bewegung, wenn der Patient, ein Stück vor den herabhängenden Schweberingen, eine leicht herunterfallende Schnure zieht, oder eine solche an zwei von einander entfernt stehende Stuhllehnen bindet, als welche auch nöthigenfalls die tiefgestellte Querstange unseres Apparates dienen kann, und sich nun bemüht, diese Schnure, wie in unserer Figur angegeben, zu überspringen, da der Patient hier, um die Schnure nicht herunter zu reissen, unbedingt genöthigt wird, die Beine gut zu heben und das Kreuz gut einzubiegen. — Da nun der Patient durch Benutzung höherer Gegenstände die Schnure immer höher stellen kann, so hat derselbe, gelingt es ihm, auch die immer höher gestellte Schnure zu überspringen, einen Beweis seiner fortgesetz-

ten Kraftentwicklung und Erstarkung, insbesondere der sogenannten Bauchmuskeln.

12. Durchzug und Fischhang an den Ringen, *P. a.*

Fig. 36. Taf. IX.

Es ist dies eine, allerdings schon etwas Kraft und Geschicklichkeit voraussetzende Bewegung, da jedoch die Geschicklichkeit mit der Kraft wächst und dem einen oder dem andern Patienten im dritten Moment die Lösung einer etwas schwierigeren Aufgabe erwünscht sein dürfte, so stehen wir nicht an, dieselbe hier mit zu verordnen, bemerkend, dass ängstliche und schwächliche, insbesondere ältere Personen und Frauen, anstatt dieser Bewegung lieber das in der zweiten Verordnung unter Bewegung 12 beschriebene Trichterkreisen auch im dritten Monat fortsetzen oder die in Hüfthöhe gestellten Ringe erfassen und sich langsam unter Ausstreckung der Arme nach hinten legen, darauf die Arme wieder anziehen und eben so langsam den Körper nach vorn legen, und diese Bewegung mehrere Male wiederholen mögen.

Was nun aber Bewegung 12 anbelangt, so erfasst der Patient die in Brusthöhe gestellten Ringe (*Fig. a*), hebt den Unterkörper, indem er die geschlossenen Knie nach der Brust zieht, nach vorn in die Höhe, führt dieselben zwischen den Armen durch (*Fig. b*) und streckt dieselben wieder nach hinten aus (*Fig. c*). — Hierauf geht derselbe, indem er die Kniee wiederum nach der Brust zieht und das Gesäss nach oben hebt, auf dieselbe Weise in die Ausgangsstellung zurück, um diese Bewegung noch 2 bis 3 Mal zu wiederholen. *)

Ist dies geschehen und hat sich der Patient vollständig von dieser Bewegung erholt, so zieht derselbe abermals die ge-

*) Beim Zurückgehen in die Ausgangsstellung ist besonders darauf zu achten, dass der Patient zunächst den Rücken etwas krümmt, und das Kreuz sammt dem Gesäss nach oben zieht, da dies Zurückgehen mit gestrecktem Körper bedeutend schwerer und nur durch viele Uebung zu erlernen ist.

Fig. 35.

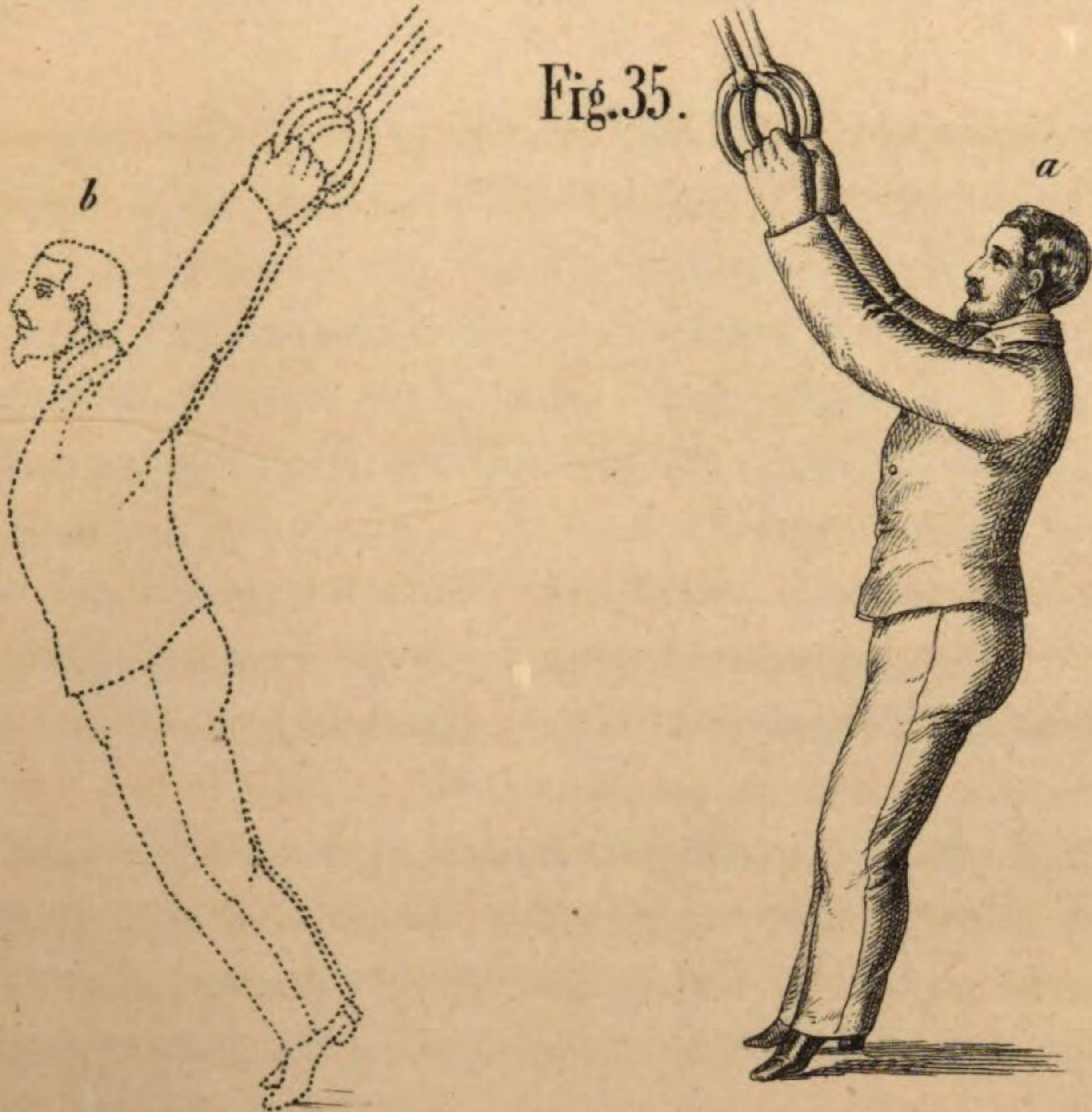
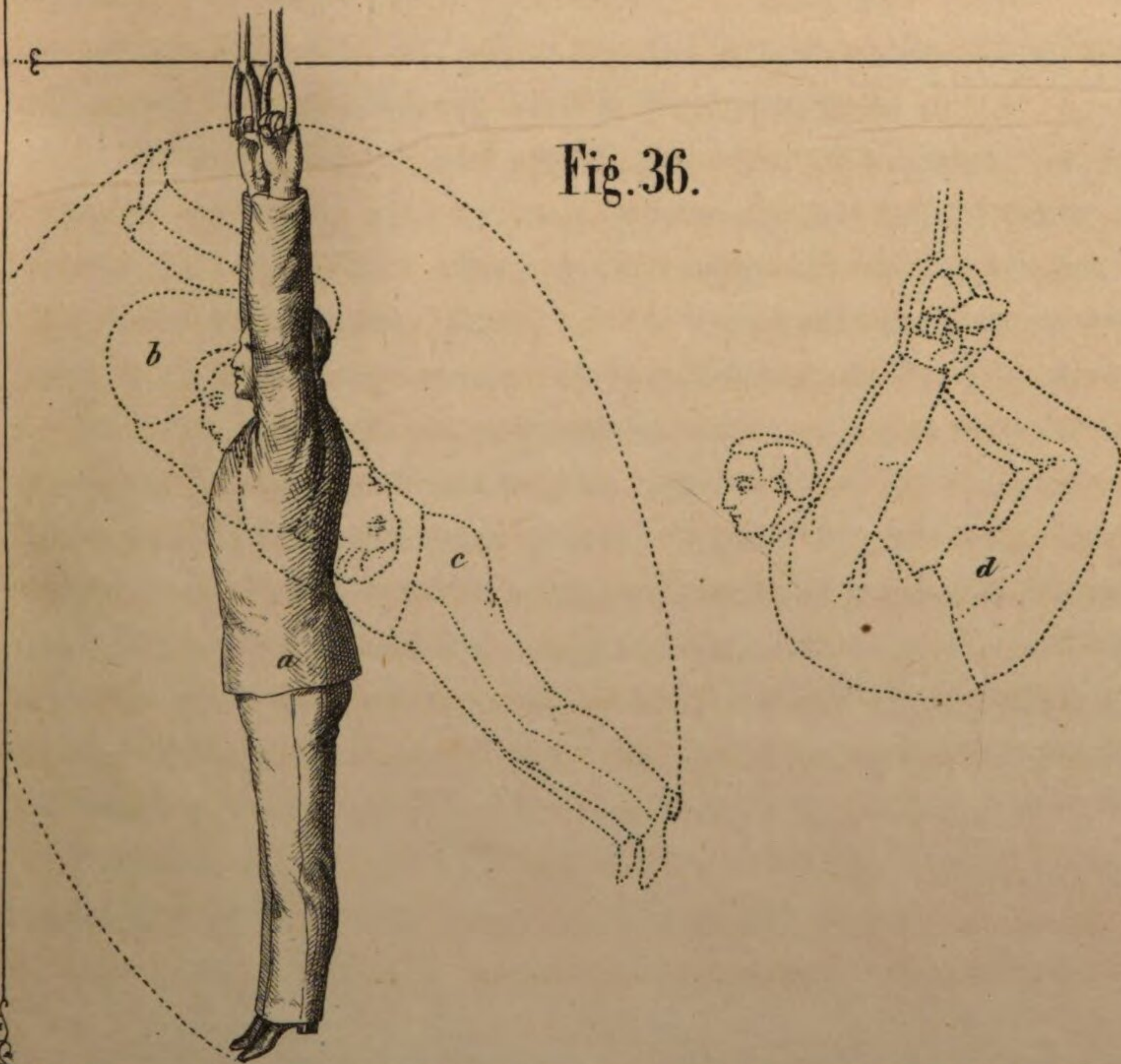


Fig. 36.



geschlossenen Kniee nach der Brust, hebt den Unterkörper nach vorn und oben, hängt jedoch, in der Stellung Fig. *b* angekommen, die Füße in die Ringe ein und drückt, die Fussblätter fest an die innere Seite der Ringe anlegend, die geschlossenen Kniee mit dem Gesäss zwischen den Armen nach hinten durch, während er gleichzeitig das Kreuz gut einbiegt und den Kopf nach oben in die Höhe nimmt (Fischhang siehe Fig. *d*). — In diesem Hange verweilt der Patient einige Zeit, und geht hierauf, den Rücken krümmend und den Kopf nach unten beugend, in umgekehrter Reihenfolge, als in welcher er in den Fischhang gekommen, in die Ausgangsstellung zurück.

Wir sind überzeugt und die Erfahrung hat dies uns vielfach bestätigt, dass bei genauer und gewissenhafter Ausführung dieser drei Verordnungen die hartnäckigsten Störungen der **Unterleibsfunctionen** zu heben sind. Sollte nach dieser Zeit der Patient wünschen, die Heilgymnastik fortzusetzen, so beliebe derselbe eine Auswahl aus den in den drei Verordnungen aufgeführten Bewegungen zu treffen und täglich durchzunehmen.

Zunächst werden ihm hierbei diejenigen Bewegungen am Meisten zu empfehlen sein, die ihm, seinem eigenen Gefühle nach, die besten Dienste leisten, obschon diese nicht allemal die für ihm bequemsten sein werden. Doch, um uns fortgesetzt gesund zu erhalten, können wir schon unserer Bequemlichkeit ein Opfer bringen.

Ueberhaupt ist es nie gerathen, eine Cur sofort abubrechen, und da Bewegung überdem ein nothwendiges Erforderniss zur fortgesetzten Anregung unserer Organe ist, so möchten wir selbst Dem, der sich nach dreimonatlichem Gebrauch der Heilgymnastik ganz wohl befindet, den guten Rath ertheilen, fortgesetzt der lieben Gymnastik treu zu bleiben, täglich wenigstens einige, und wären es auch nur 2 bis 3 aus der Reihe der ihm besonders nützlich gewesenen Bewegungen auszuführen, und von Zeit zu Zeit mit andern zu vertauschen. Ein fortgesetztes Wohlbefinden wird ihm gewiss reichlichen Ersatz dafür bieten. —

abgeschlossenen Kissen noch fortgesetzt, bis der Uteruskörper nach vorn
und oben, durch die Stellung des Kessels, in der Richtung des Kessels
nach oben in die Höhe ein und durch die Absorption fort an die innere
Seite der Hiere ansetzt, die abgeschlossenen Kissen mit dem Kissen
zwischen den Armen fort bis an die Brust, während er gleichzeitig
das Kissen gut absetzt und der Kopf nach oben in die Höhe steigt.
(S. 107) In diesem Stande verweilt der Fetus
eine Zeit, und geht dann, das Kissen absetzend und den Kopf
nach unten hangend, in nachfolgender Position, als in welcher er
in den Fetus ansetzt, in die Ausgangsstellung zurück.

Die Zeit, welche der Fetus in dieser Position verweilt, ist
dieselbe, wie bei der Geburt und gewöhnlich 10 bis 15 Minuten.
Die Veränderungen der Positionen sind folgende: 1. Der Fetus
setzt sich in die Position, in welcher er nach der Geburt
steht, und verweilt in dieser Position, so lange, bis
er in die Ausgangsstellung zurückgeht.

LEIPZIG

DRUCK VON GIESECKE & DEVRIENT.

Die Zeit, welche der Fetus in dieser Position verweilt, ist
dieselbe, wie bei der Geburt und gewöhnlich 10 bis 15 Minuten.
Die Veränderungen der Positionen sind folgende: 1. Der Fetus
setzt sich in die Position, in welcher er nach der Geburt
steht, und verweilt in dieser Position, so lange, bis
er in die Ausgangsstellung zurückgeht.

Die Zeit, welche der Fetus in dieser Position verweilt, ist
dieselbe, wie bei der Geburt und gewöhnlich 10 bis 15 Minuten.
Die Veränderungen der Positionen sind folgende: 1. Der Fetus
setzt sich in die Position, in welcher er nach der Geburt
steht, und verweilt in dieser Position, so lange, bis
er in die Ausgangsstellung zurückgeht.

Die Zeit, welche der Fetus in dieser Position verweilt, ist
dieselbe, wie bei der Geburt und gewöhnlich 10 bis 15 Minuten.
Die Veränderungen der Positionen sind folgende: 1. Der Fetus
setzt sich in die Position, in welcher er nach der Geburt
steht, und verweilt in dieser Position, so lange, bis
er in die Ausgangsstellung zurückgeht.

Die Zeit, welche der Fetus in dieser Position verweilt, ist
dieselbe, wie bei der Geburt und gewöhnlich 10 bis 15 Minuten.
Die Veränderungen der Positionen sind folgende: 1. Der Fetus
setzt sich in die Position, in welcher er nach der Geburt
steht, und verweilt in dieser Position, so lange, bis
er in die Ausgangsstellung zurückgeht.

Prospectus.

Die erstaunlichen Resultate der **Heil-Gymnastik** bei Behandlung der verschiedensten inneren und äusseren Krankheiten und krankhaften Zustände des Körpers, sowie deren überaus wohlthätige Wirkungen selbst auf den gesunden Menschen, sind von Aerzten jeder Richtung anerkannt, und die kräftigen Gestalten so vieler rüstigen Turner, die früher zu den Schwächlingen, ja selbst zu den Kranken zählten, sprechen genugsam dafür.

Der Verfasser könnte aber nicht nur Hunderte, sondern Tausende von eklatanten Fällen nachweisen, in welchen Patienten jeder Art durch gymnastische Behandlung gestärkt und geheilt wurden, und von denen wohl die Meisten zur Erhaltung einer dauernden Gesundheit sich noch fortgesetzt jener wohlthätigen Körperbewegungen befleissigen, die man im Allgemeinen als „**ärztliche Zimmer-Gymnastik**“ bezeichnet.

Diese sowohl in ihren Formen, wie in ihren Wirkungen ungemein verschiedenen Bewegungen speziell **für jede einzelne Krankheitsgruppe** populär darzustellen und sie hierdurch einem Jeden zugänglich zu machen, ist nun der Zweck einer Reihe von „**heilgymnastischen Hausbüchern**“, welche in der unterzeichneten Verlagshandlung erscheinen. Das erste derselben liegt hier vor, die übrigen werden in thunlichst kurzen Zwischenräumen folgen, da das rein aus der Praxis hervorgegangene umfängliche Material bereits seit Jahren vorgearbeitet wurde, und nur der Zusammenstellung bedarf.

In diesen „heilgymnastischen Hausbüchern“, deren jedes ein ganz **selbstständiges** Werk bildet und **einen Thaler** kosten wird, sind die betreffenden Krankheitszustände jedesmal in

der ausführlichsten Weise populär behandelt, und die bisher durch lange Praxis als vorzüglich bewährten heilgymnastischen Bewegungen für den Laien beiderlei Geschlechts durch **Wort** und **Bild** fasslich dargestellt. Die

Heilgymnastischen Hausbücher

zum

Privatgebrauch in verschiedenen Krankheitszuständen,
für Aerzte und Laien

bearbeitet von

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch - orthopädischen Heilanstalt zu Neustadt - Dresden,

erscheinen nun unter folgenden Separat - Titeln:

I.

Die Heilung der Unterleibsbeschwerden,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Trägheit und Stockungen der Unterleibsfunctionen, insbesondere bei Appetitlosigkeit, träger Verdauung, Verdauungsschwäche, Magensäure, Magen- und Darmverschleimung, Flatulenz, Fettsucht, Anschoppungen im Pfortadersystem — Hämorrhoidalbeschwerden — Anschwellung der Leber und Milz, habituellem Leibesverstopfung und allen daher stammenden reflectirten Erscheinungen auf das Gehirn, wie bei Eingenommenheit des Kopfes, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie etc. ausgezeichnete Dienste leisten.

II.

Die Heilung der Brustbeschwerden,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Krankheiten des Respirations- und Circulationsapparates, insbesondere bei Verunstaltung und Verengerung des Thorax (flacher und schwacher Brust, Hühnerbrust), bei Brustbeklemmungen, Herzbeengungen, Brustverschleimung, Bronchialcatarrh, Asthma, beginnender Tuberculose etc. vortreffliche Dienste leisten.

III.
Die Heilung
der
Störungen im peripherischen Capillarkreislaufe,
oder
Darstellung und Beschreibung
derjenigen
heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Blutandrang und Reizzuständen nach Kopf und Brust, bei Kälte der Hände und Füße, Neigung zum Schlagfluss, Vollblütigkeit, abdomineller Venosität, Schwindelanfällen etc. die besten Dienste leisten.

IV.
Die Heilung der geschlechtlichen Krankheiten,
oder
Darstellung und Beschreibung
derjenigen
heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Impotenz, ausgebliebener, schwacher, unregelmässiger oder schmerzhafter Menstruation, bei Schleimflüssen etc. sichere Dienste leisten. — Nebst Anhang: Heilung krankhafter und schwächender Pollutionen.

V.
Die Heilung der Unterleibsbrüche,
oder
Darstellung und Beschreibung
derjenigen
heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Anlage, oder ausgebildeten und schon bestehenden Schenkel- und Leistenbrüchen gute Dienste leisten.

VI.
Die Heilung der Lähmungen,
oder

Darstellung und Beschreibung
derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei Schwächezuständen der motorischen Nerven und willkürlichen Muskeln, wie bei Schreibkrampf, Veitstanz, Muskelkrämpfen, nach Schlaganfällen und anderen Lähmungserscheinungen sichere Dienste leisten.

VII.

Die Heilung orthopädischer Gebrechen,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche bei falschen Körperhaltungen, bei Rückgratsverkrümmungen, hoher Schulter, hoher Hüfte, bei falschen Beckenstellungen, schiefe Halse, oder von Gicht und Rheumatismus zurückgebliebenen Gelenksteifigkeiten etc. sichere Dienste leisten.

VIII.

Die Heilung

allgemeiner Muskel- und Nervenschwäche,

oder

Darstellung und Beschreibung

derjenigen

heilgymnastischen Bewegungen,

welche in Fällen, wo nicht gerade ein örtliches Leiden vorliegt, sondern in denen es mehr auf eine, die ganze Constitution berührende oder Krankheiten vorbeugende Einwirkung ankommt, wie bei allgemeiner Schwäche und Hinfälligkeit, bei Blutarmuth oder Bleichsucht, bei schlechter Blutmischung, bei Säftestockungen — Scrophelkrankheit — in der Reconvalescenz etc. ausgezeichnete Dienste leisten.

Einer buchändlerischen Anpreisung dieser gemeinnützlichen und zeitgemässen „heilgymnastischen Hausbücher“ bedarf es jedenfalls nicht; es genüge die Versicherung, dass sowohl von Seiten des Herausgebers wie der Verlagshandlung Alles aufgeboten wird, dieses umfängliche Unternehmen in durchaus würdiger und ansprechender Weise dem Publikum zugänglich zu machen. —

DRESDEN, im Juni 1861.

Friedrich Robert Nitzsche,

Director der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt
zu Neustadt-Dresden.

H. Klemms Verlag.

Für Leidenhe!

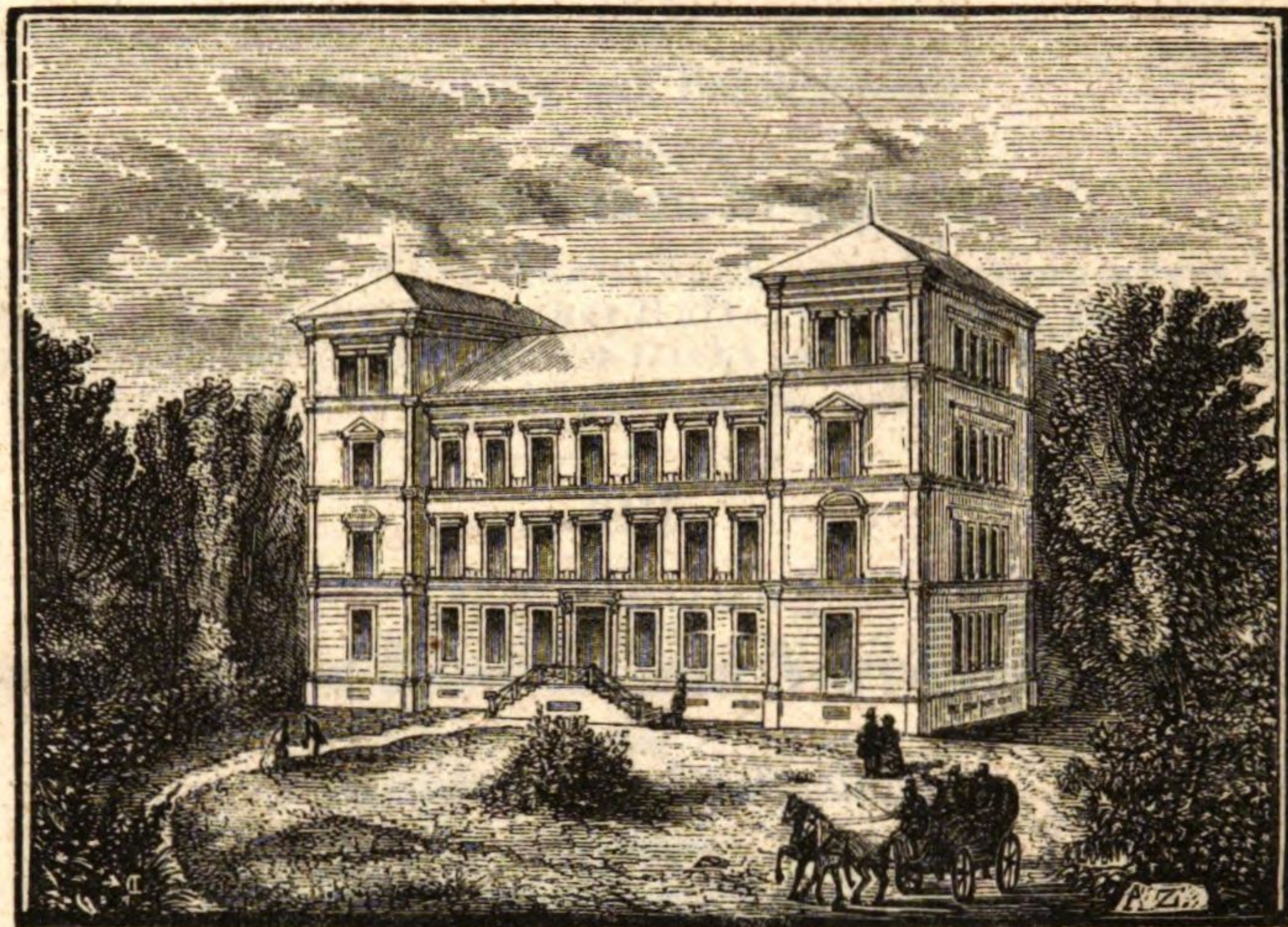


Diätetische Heilmittel an Drogen.

In der von einer Anzahl von gelehrten Männern, in
bezüglicher und geographischer Hinsicht, im
letzten Jahre, ist nach der wissenschaftlichen Methode
diätetische Heilmittel, unter Berücksichtigung der
physiologischen Eigenschaften der Drogen, dargestellt
worden. Die Drogen sind in ihrer Wirkungsweise
nach ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper
in drei Klassen eingetheilt: in solche, welche die
Vermehrung der Drogen bewirken, in solche, welche
die Vermehrung der Drogen verhindern, und in solche,
welche die Vermehrung der Drogen bewirken.

Für den Verwalter der diätetischen Heilmittel zu Dresden.
Dr. Heinrich Heilmann, H. Heilmann als Verwalter.

Für Leidende!



Diätetische Heilanstalt zu Dresden.

In der von einer Actiengesellschaft errichteten freundlichen Anstalt, im schönsten und gesündesten Theile **Dresdens**, am Priesnitzwalde gelegen, werden **Kranke jeder Art** nach der wissenschaftlich geläuterten **Schroth'schen diätetischen Heilmethode** unter Leitung des durch seine ausgezeichneten Kuren rühmlichst bekannten diätetischen Arztes, Dr. med. **Paul Kadner**, behandelt, von welchem auch eine ausführliche Schrift: „**Die Diätetik in ihren Heilbeziehungen etc.**“, zur näheren Einsicht in das ganze naturgemässe Heilverfahren von **H. Klemm's Verlag in Dresden** für $\frac{1}{2}$ Thaler bezogen werden kann. Ausführliche **Prospecte der Anstalt** sind von demselben Verleger durch alle Buchhandlungen sowie auch direct *gratis* zu haben. Anfragen und Anmeldungen in Betreff der Anstalt bitten wir an Herrn Dr. med. **Paul Kadner** oder an unterzeichnete Adresse zu richten.

Für den Verwaltungsrath der diätetischen Heilanstalt zu Dresden:

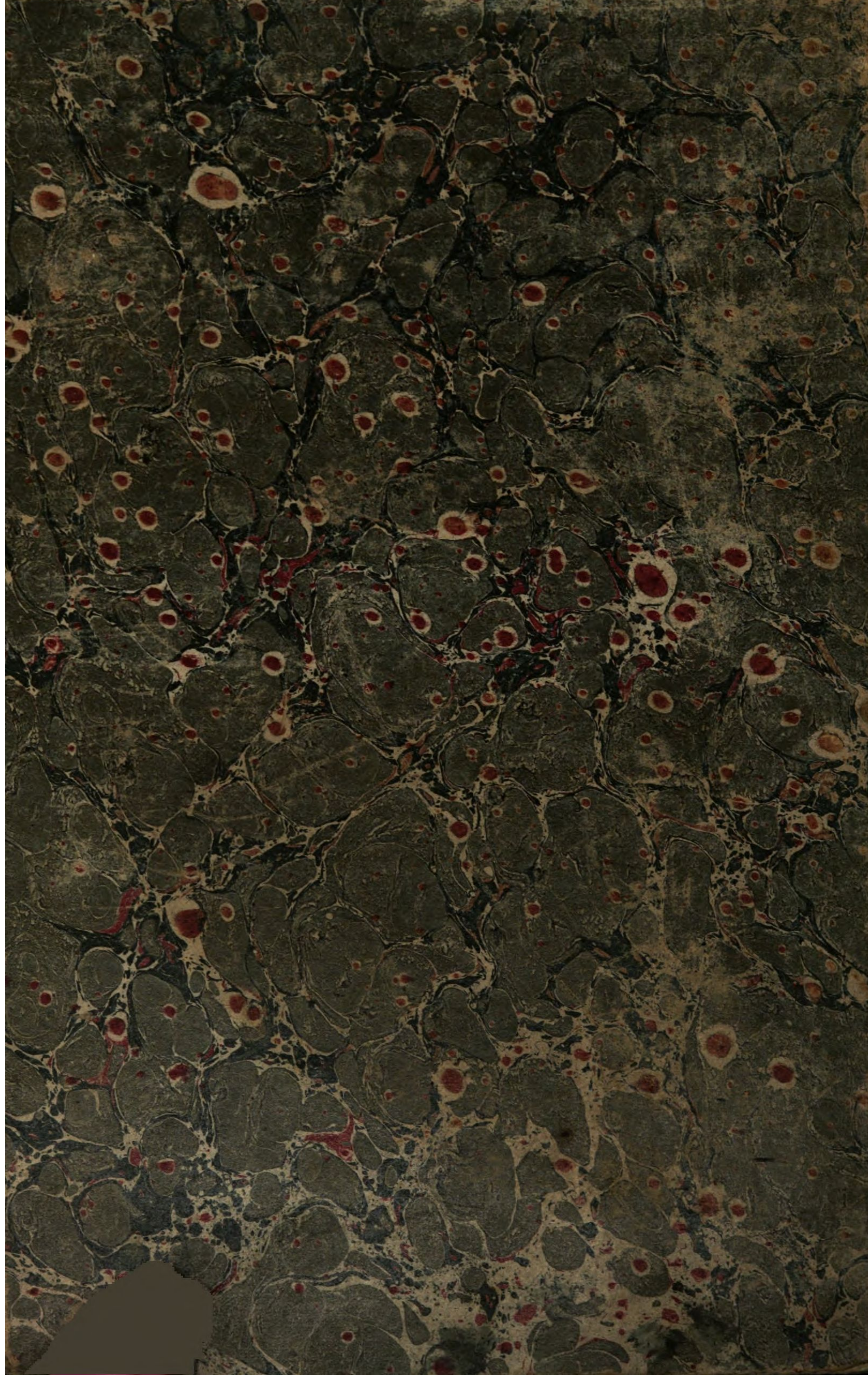
Der Stadtverordnete Redacteur **H. Klemm** als Vorsitzender.

Landwirthschaftliche Hallenstadt zu Dresden.

Die Landwirthschaftliche Hallenstadt zu Dresden ist ein Werk von H. H. Hagen, Landwirthschafts-Rath in Dresden, und ist in 10 Theilen abgetheilt. Der erste Theil enthält die Beschreibung der Hallenstadt, der zweite die Beschreibung der Hallenstadt, der dritte die Beschreibung der Hallenstadt, der vierte die Beschreibung der Hallenstadt, der fünfte die Beschreibung der Hallenstadt, der sechste die Beschreibung der Hallenstadt, der siebente die Beschreibung der Hallenstadt, der achte die Beschreibung der Hallenstadt, der neunte die Beschreibung der Hallenstadt, der zehnte die Beschreibung der Hallenstadt. Der erste Theil enthält die Beschreibung der Hallenstadt, der zweite die Beschreibung der Hallenstadt, der dritte die Beschreibung der Hallenstadt, der vierte die Beschreibung der Hallenstadt, der fünfte die Beschreibung der Hallenstadt, der sechste die Beschreibung der Hallenstadt, der siebente die Beschreibung der Hallenstadt, der achte die Beschreibung der Hallenstadt, der neunte die Beschreibung der Hallenstadt, der zehnte die Beschreibung der Hallenstadt.

Verlag von H. H. Hagen, Landwirthschafts-Rath in Dresden.

Preis 10 Mark.



Nitzsche, Friedrich Robert

Heilgymnastische Hausbücher zum Privatgebrauch in verschiedenen
Krankheitszuständen für Ärzte und Laien

Bd.: I

Dresden 1861

Path. 888 f-1

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10473787-3